DICEMBRE 2019

GialloZafferano

la cucina nelle tue mani

100 RICETTE INEDITE
non le trovi sul sito

LASAGNE GOLOSE
di carne, pesce
E VERDURE

+

3 MENU
PER LA
Vigilia
e il 25

&

POLLI
e capponi
DI TRADIZIONE

15
antipasti
veloci e chic

Ghirlanda
di biscotti alle
mandorle
pag. 4

Natale festa grande

Al cioccolato,
alle nocciole, alle
mandorle: scopri
i biscotti per
l'Avvento

IN EDICOLA
IL 16 NOVEMBRE 2019

Anno 3 - N.12 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. – Sped. in A.P – DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1 comma 1-Aut. MBPA/LO-NO/103/A.P./2018 -LO/MI - Austria € 5,00 - Belgio € 5,00 - Germania € 7,00 - Côte d'Azur € 6,50 - Portogallo € 4,50 - Spagna € 4,50 - Stati Uniti $ 7,00 - Svizzera CH 5,00 - Svizzera CH CT 4,50

GRUPPO MONDADORI



benvenuti in **redazione**

Quanta gioia porta in tavola il Natale! E che magnate ci fa fare! Impossibile non cedere alla tentazione di strafare, sia per gli addetti ai fornelli, sia per coloro che si riservano il comodo ruolo di ospiti degustatori. Ovviamente noi apparteniamo al primo gruppo e con estremo piacere in questo numero ti mettiamo al corrente di tutto ciò che abbiamo già sperimentato in redazione e non vediamo l'ora di condividere con te. Le occasioni - tra Vigilia, Natale e Santo Stefano - non mancheranno, se poi ci mettiamo anche una cena prenatalizia per scambiarci gli auguri con gli amici più informali, capirai perché ci siamo tanto impegnati. Cominciamo dalle decorazioni: no, niente da fare, non ce la facciamo proprio a resistere: ci siamo mangiati anche quelle! In copertina e nel poster centrale però le trovi ancora: sono i biscotti più belli da appendere o da regalare. Quest'anno abbiamo anche pensato a chi è sempre di corsa, ma non per questo vuole rinunciare a mettere in tavola manicaretti importanti: sfoglia i 30 modi (a pag. 10), scoprirai antipasti creati con basi già pronte: dal pancarré ai cracker, dalla pasta sfoglia alla brisée. C'è pure una charlotte salata e bordata di... grissini! Si passa quindi alle lasagne più veloci del west! Puoi prepararle in 8 maniere (pag. 32) ma in ogni caso, per la cottura, non impiegherai più di 30 minuti! E poi, ovviamente, non mancano le ricette importanti di tradizione: i tortellini fatti in casa, il fritto misto, i secondi di pollame pregiato (anatra, oca, faraona o cappone) al forno, stufati o lessati (pag. 52); i contorni di taglia grande, da affettare e condividere; i ripieni per i ravioli (pag. 38). E se alla fine non avrai più posto per il panettone? A pag. 24 scopri cosa devi fare!

Daniela Falsitta, redattrice

STELLE e padelle

Giove lascia il tuo segno e con lui se ne va anche la sua rassicurante letizia. Per molto tempo ti ha reso quieto e appagato, ma non eri te stesso. Ora, invece, sarai felice di ritrovare la tua **indole nativa**: curiosa, girovaga e sentimentalmente "itinerante". Non stai fermo un momento, vuoi vedere e vivere tutto. Sei tornato un fiero **cavallo selvaggio** e guai a chi prova a domarti. Farai strage di cuori, andrai a caccia di nuovi lavori stimolanti e avventurosi hobby: niente scacchi, ikebana e cucina slow. Tu preferisci le traversate atlantiche a vela **pescando aragoste** e spadellando foie gras all'Armagnac. **S.B.**

SAGITTARIO
dal 22 novembre al 21 dicembre



Spirito liberissimo **riparti** al galoppo e ora non ti ferma più **nessuno**

sommario dicembre



nella cover

Ghirlanda di biscotti alle mandorle

Per 1 corona di 28 cm circa

450 g di farina 00 - 200 g di farina di mandorle - 280 g di burro - 200 g di zucchero a velo - 2 uova medie - 2 tuorli - 1 baccello di vaniglia - sale Per la decorazione: 2 albumi - 200 g di zucchero a velo - 1 limone - colorante alimentare rosso - confettini argentati - zucchero granulato

Impasta la farina con il burro fino a ottenere un composto sbriciolato, incorpora la farina di mandorle, lo zucchero a velo e poco sale. Unisci i semi di vaniglia, le uova, i tuorli e impasta fino a ottenere un panetto; avvolgilo nella pellicola e mettilo in frigo per 1 ora. **Tieni da parte metà della pasta** per i biscotti; stendi il resto e ricava un anello del diametro di 28 cm e dello spessore di 1/2 cm e trasferiscilo su una teglia rivestita di carta da forno. Stendi la pasta rimasta, incidi tanti biscotti a stelle e a fiocchi di neve e posali sull'anello di frolla premendoli per farli aderire. Cuoci la ghirlanda in forno a 180° per circa 20 minuti; sfornala, lasciala raffreddare. **Sbatti gli albumi** con qualche goccia di succo di limone e aggiungi man mano lo zucchero a velo, fino a ottenere una glassa omogenea; dividila in 2 ciotole, aggiungi a una il colorante e poi decora i biscotti a tuo piacimento usando anche i confettini e lo zucchero granulare. Fai asciugare la corona in un luogo asciutto e servi. Per risparmiare tempo, puoi usare la pasta frolla già pronta preparare i biscotti seguendo la ricetta di pagina 63.

Foto di copertina di Sonia Fedrizzi



52
Faraona alle cotogne con melagrana e mirto portano in tavola i sapori di festa



30

Capesante con burro all'arancia, per iniziare con un tocco chic

indice delle RICETTE

Antipasti, pani, pizze e focacce

Primi

Secondi

Contorni

Dolci

la scuola di giallo

DI BARBARA RONCAROLO

giallozafferano.it

Novità e tendenze scopri quali sono le ricette più cliccate e condivise sul web e sui social. Il nostro è il sito di ricette che fa cucinare proprio tutti

sui social

PIÙ CLICCATE DA FACEBOOK

Cozze fritte

Tipiche della Puglia: prima si cuociono e si fanno aprire, poi si farcisono e, solo all'ultimo momento, si friggono. Sono perfette come antipasto ***https://www.facebook.com/GialloZafferanolive/videos/749585185477916/***





TANTI LIKE SU INSTAGRAM

Fluffy pancake giapponesi

Si servono a colazione o per il brunch con sciroppi, creme o frutta e hanno il sapore simile a quello dei pancake. A fare la differenza però è la consistenza molto leggera, in perfetto stile nipponico: sono soffici come frittelle e gonfi come soufflé ***https://www.instagram.com/p/B3grrJ1AEDW/***

sul sito



PIATTO PORTAFORTUNA

Cotechino con le lenticchie

L'immancabile ricetta del Cenone di Capodanno ***https://ricette.giallozafferano.it/Cotechino-con-lenticchie.htm***

SFIZI FANTASIOSI

Vol au vent ripieni

Antipasto versatile delle feste: per prepararli occorre una buona pasta sfoglia, poi si sfornano e si farciscono in tanti modi creativi. ***https://ricette.giallozafferano.it/Vol-au-vent-ripieni.html***





DESSERT DI TRADIZIONE

Il panettone

Lievito naturale, farina, zucchero, uova, uvetta, canditi, tanto burro e una lievitazione paziente. Tutti i segreti per realizzare in casa il re indiscusso delle feste natalizie. ***https://ricette.giallozafferano.it/Panettone.html***

prossimamente

GOLOSI

Tartufi rossi

PRELIBATI BOCCONCINI DOLCI RICOPERTI DA UNA GLASSA COLORATA



RAFFINATO

Barchette con baccalà mantecato

UN ANTIPASTO ISPIRATO A UNA RICETTA TIPICA VENEZIANA



DI BARBARA RONCAROLO

è tempo DI...

imbandire le tavole delle feste, scegliendo gli ingredienti più pregiati e cucinando le prelibatezze che la stagione regala

aragosta



A dispetto del nome, che deriva dal latino "locusta" e significa anche cavalletta, è il più chic dei crostacei, quello che si serve per le grandi occasioni.

Origine L'aragosta del Mediterrraneo è particolarmente rinomata, soprattutto se proveniente dai mari di Sardegna attorno a Bosa. Gli esemplari atlantici e caraibici sono decisamente meno costosi, anche a causa dell'effetto serra.

Acquisto È lunga 20-40 cm, ha la coda a ventaglio e le 2 lunghe antenne piegate all'indietro. Si distingue dall'astice, meno costoso, per le dimensioni più ridotte, il colore bruno, la corazza irta di spunzoni e l'assenza delle chele.

Preparazione La polpa è contenuta nell'addome e, solo all'attaccatura, nelle zampe: è bianca e soda e ha sapore delicato. Per ricavarla, elimina le pinnette sui lati del guscio, incidi sui 2 lati la cartilagine che copre il ventre, sollevala, tirala verso la coda, staccala ed estraei la polpa. Preleva anche quella presente nelle zampe, usando una pinzetta. L'aragosta si può lessare, cuocere al forno e in umido. Si serve come raffinato antipasto o come secondo; si utilizza anche come condimento di eleganti primi.

CHI ENTRA E CHI ESCE

mandarini, cavolfiori, sedano bianco, broccoli, radicchio rosso tardivo
cachi, tartufo bianco, uva

melagrana DAI DOLCI CHICCHI

È il frutto portafortuna dell'inverno: si serve al naturale, per arricchire macedonie e dessert, ma anche ricette salate. Ha buccia dura, lucida, di color rosso-giallastro. Al suo interno, protetti da una cuticola gialla amarognola, contiene i chicchi rossi, dolci e leggermente aciduli. Quando l'acquisti, verifica che la buccia non abbia zone marroni e cedevoli al tatto. Si conserva in frigo per circa 1 settimana. Per aprirla, pratica 3-4 incisioni longitudinali, togli le calotte e sgrana i chicchi, eliminando la pellicina gialla.



Tante proprietà
Ricca di acqua, fibre e vitamina C ha proprietà depurative, antiossidanti e antinfiammatorie

63 kcal
Leggera
È dolce, ma poco calorica (63 cal/100 g)



CARDO

La sua forma ricorda quella del sedano, con cui però non ha nulla a che vedere. Anzi, è parente stretto del carciofo.

Varietà Il più pregiato è lo Spadone, noto come Gobbo del Monferrato: è bianco, croccante e dolce ed è l'unico che si consuma anche crudo. Altre verietà sono il cardo di Bologna, il Gigante di Romagna e il Riccio d'Asti.

Acquisto Verifica che sia integro e di colore tendente al bianco: se è verde, le coste risultano troppo amare e fibrose.

Preparazione Taglia via la base del cespo, elimina le coste più dure e i filamenti, taglia le coste a tocchetti e passali in acqua fredda con succo di limone, in modo che non diventino scuri. Lessali per 1 ora in una pentola con acqua bollente, alla quale avrai aggiunto 2-3 cucchiai di farina stemperati con poca acqua e il succo di 1 limone. Servili solo con olio, limone, sale e pepe, con salsine come la bagna caôda, gratinati con la besciamella, come contorno, condimento per la pasta o in morbide vellutate.

ANTIPASTI **di festa**

Tante idee con le basi pronte per preparare velocemente le portate che aprono i menu del periodo natalizio

A CURA DI **MAURO COMINELLI**
TESTO DI **ALESSANDRO GNOCCHI** RICETTE DI **MONICA CESARI SARTONI**
IN CUCINA **FRANCESCA BAGNASCHI** FOTO DI **MAURIZIO LODI**



COSÌ SI COMINCIA ALLA GRANDE

Buoni e chic sia nella nelle versioni minimal che in quelle scenografiche ma sempre semplici da preparare... cosa chiedere di più agli antipasti che aprono il menu dei giorni di festa? Un risultato di sicuro effetto che si ottiene facilmente grazie alle basi pronte che spesso abbiamo già in casa: dai cracker alla pasta sfoglia, dalla polenta in panetto alle ciambelle di pane, sono tutti ingredienti semplicissimi che diventano l'elemento fondamentale di una furba "scorciatoia gastronomica". Un vantaggio per nulla trascurabile, soprattutto nelle occasioni in cui si hanno molti ospiti ed è fondamentale avere più tempo da dedicare alle portate da cucinare al momento. Grazie a golose farciture di pesce, carne, verdure e formaggi si preparano rapidamente sfiziosi bocconcini, irresistibili crostoni e bruschette, ma anche alberelli natalizi e corone augurali che possono fare da centrotavola belli da vedere e ottimi da mangiare. Una selezione così ampia e variegata che può persino diventare il menu di un buffet per un pranzo o una cena informale in cui festeggiare con gli amici.

quanti ne preparo?

Per ogni commensale bisogna calcolare almeno 6 pezzi diversi, considerando la possibilità di prendere un bis dell'antipasto preferito. Tieni presente che le preparazioni più grandi sono per 8-10 persone.

come li servo?

Porzionare Se servi a buffet, fai in modo che le preparazioni grandi siano facilmente divisibili in porzioni dai commensali.
Riscaldare Se prepari in anticipo, tieni acceso il forno o usa il microonde per riscaldare gli antipasti da servire caldi o tiepidi.

che VINO scelgo?

Come per ogni antipasto, il vino non deve essere particolarmente corposo e alcolico. Per iniziare, andrà sicuramente bene un bianco non molto strutturato, eventualmente anche con le bollicine, adatto soprattutto a farciture di pesce, formaggi freschi, ortaggi e salse. La presenza di salumi, carne e formaggio stagionato, richiede l'accostamento di vini rossi leggeri, anche frizzanti, oppure rosati.

Cosa c'è alla base di ricette irresistibili

SFOGLIA Di sapore neutro e facile da lavorare è perfetta per canapé, vol-au-vent, salatini, quiche e ricette in crosta.
PASTA FILLO È composta da fogli sottilissimi e va lavorata con rapidità per evitare che secchi. Adatta a involtini e fagottini.
CRACKER È una famiglia vastissima, che va dai classici salati a quelli integrali. Ottimi spalmati con formaggio, farciti con verdure e pesce.
POLENTA Può essere passata in forno, saltata in padella o fritta. Ideale con formaggi e salse.
PANE C'è l'imbarazzo della scelta: dai crostini tostati sotto il grill ai grandi formati adatti a farciture importanti. Per un gusto più intenso si può usare quello integrale tipico del Nord Europa.
PANE PER TRAMEZZINI Privo di crosta, è molto morbido e ha un gusto leggermente dolce grazie all'aggiunta di latte. Insostituibile per le torte salate multistrato.
FRUTTA SECCA E OLIVE I due grandi classici dell'aperitivo diventano sfiziosi stuzzichini una volta saltati velocemente in padella con ingredienti che ne esaltano le note dolci o salate.

1

Albero di pasta sfoglia

Preparazione **40 minuti**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **6-8 persone**

2 rotoli di pasta sfoglia pronta già stesa rettangolare - 500 g di erbette - 200 g di spinaci - 1 cipolla - 1 spicchio d'aglio - 50 g di pancetta - 1 ciuffo di prezzemolo - 50 g di grana padano grattugiato - 1 uovo - latte - burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Trita la pancetta e rosolala con 2 cucchiai di olio e poco burro; aggiungi la cipolla e l'aglio tritati e falli appassire. Unisci gli spinaci e le erbette puliti e tagliati a listarelle, copri e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e pepe, unisci il grana padano, mescola e fai asciugare il composto ancora per qualche minuto. Aggiungi il prezzemolo tritato e lascia intiepidire.
Srotola sul piano di lavoro i rotoli di pasta sfoglia con il lato più corto verso di te, lasciando sotto la carta da forno in dotazione; assottigliali leggermente con il matterello. Bucherella le sfoglie in più punti con i rebbi di una forchetta. Disegna sulle 2 sfoglie 2 linee che partono dal centro del lato più corto superiore e arrivano ai 2 angoli inferiori, per creare le sagome triangolari dell'albero. Incidi anche la sagoma di un tronco corto sulla parte in basso. Elimina i ritagli.
Trasferisci il primo albero sempre con sotto la carta da forno sulla placca e farciscilo con il ripieno. Disponi sopra il secondo albero di pasta sfoglia, con la parte con la carta verso l'alto ed eliminala. Sigilla i bordi con una leggera pressione. Incidi in orizzontale i rami prima da una parte poi dall'altra, lasciando libero un rettangolo al centro di circa 4-5 cm di larghezza per simulare il tronco. Attorciglia i rami, spennella il tutto con l'uovo sbattuto con poco latte e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 30 minuti. Decora a piacere con dischi di pancetta rosolata per simulare le palline di Natale.



2

Peperoncini fasciati

Incidi 500 g di peperoncini verdi dolci con un taglio in verticale ed elimina semi e nervature, lasciando attaccati i piccioli. Farciscili con 150 g di feta e 150 g di formaggio spalmabile mescolati. Mettili in una padella unta con un velo di olio, salali leggermente e cuocili per circa 15 minuti, girandoli a metà cottura. Sovrapponi 4 fogli di pasta fillo, spennellando ogni strato con burro fuso, tagliali a strisce con le forbici e avvolgi ciascuna striscia intorno a 1 peperoncino. Spennella la superficie con 1 uovo sbattuto, spolverizza con semi di sesamo e cuoci in forno già caldo a 180° per 10, finché la pasta fillo risulterà dorata e croccante. Per 4 persone.



3

Cracker con verdure e ricotta

Fai saltare in una padella 2 coste di sedano, 2 carote e 1 cipolla pulite e tagliate a dadini con poco olio; unisci 200 g di passata di pomodoro, sala, pepa e cuoci per 10 minuti. Aggiungi 10 olive verdi farcite al peperone, 50 g di capperi dissalati e 30 g di pinoli. Intanto, taglia 400 g di polpa di zucca a bastoncini e cuocili in forno a 180° per 20 minuti. Farcisci cracker tipo Wasa con le verdure preparate, completa con 80 g di ricotta salata grattugiata con una grattugia a fori grossi, profuma con origano e servi. Per 4-6 persone.



4

Girelle in rosso

Metti in una padella 500 g di pomodorini ciliegia con 2-3 cucchiai di zucchero, 1 bicchiere di aceto di mele, 2 spicchi d'aglio tritati, qualche fogliolina di timo, sale e pepe. Cuoci a fuoco basso per circa 40 minuti. Srotola sul piano di lavoro 1 rotolo di pasta sfoglia rettangolare e farciscilo con i pomodorini tiepidi, lasciando libere 2 dita di pasta ai bordi. Arrotola ben stretta la pasta sul ripieno, partendo da uno dei 2 lati più lunghi. Avvolgi il rotolo in pellicola e mettilo in freezer per circa 30 minuti. Taglialo a girelle, disponile su una placca foderata di carta da forno bagnata e strizzata, spennellale con 1 uovo sbattuto e cuocile in forno già caldo a 180° per 15 minuti. Per 4 persone.

5

Salatini con salmone affumicato

Dividi 8 fettine di salmone affumicato in 3 strisce e condiscile con un filo di olio, gocce di succo di limone, poco olio, sale e pepe. Arrotolale, in modo da formare 24 roselline. Monta 150 g di burro con poco succo di limone e 1 scalogno e 20 g di capperi tritati finemente. Spalma 24 piccoli cracker con il burro e completa con le roselline di salmone e ciuffetti di aneto. Per 4 persone.



6

Cubotti di polenta fritti con crescenza

Taglia 500 g di polenta pronta a cubotti di 3-4 cm di lato. Passa i cubotti prima nella farina, poi in 3 uova sbattute e infine in abbondante pangrattato mescolato con 50 g di grana padano grattugiato. Friggili pochi alla volta in abbondante olio di semi di arachidi bollente e sgocciolali su carta assorbente per fritti. Disponi su ciascun cubotto 1 ciuffo di crescenza e pochi germogli di rucola o di alfa alfa e servi subito. Per 4-6 persone.



Burro tradizionale

DI CENTRIFUGA SECONDO LA LAVORAZIONE DELLA FAMIGLIA MEGGLE DAL 1887.

TRADIZIONALE È SOLO IL BURRO CHE DERIVA DALLA **PRIMA PANNA** DEL LATTE, NE MANTIENE COSÌ TUTTE LE **PROPRIETÀ**.








/meggleitalia



www.meggle.it

7

Corona di pasta fillo

Preparazione
1 ora

Cottura
10 minuti

Dosi per
8- 10 persone

24 fogli di pasta fillo - 300 g di ricotta di pecora - 1 cucchiaio di miele di castagno o di corbezzolo - 8 fettine di prosciutto crudo - 1 mozzarella per pizza - 1/2 cotechino precotto - 1 barattolo di lenticchie lessate - 1 spicchio d'aglio - 1 limone - 2 tuorli - olio extravergine di oliva - 50 g di granella di pistacchi - semi di sesamo e papavero - burro - sale - pepe

Taglia la mozzarella per pizza a fettine sottilissime. Spella il cotechino e sbriciolalo. Sgocciola le lenticchie e frullale con un filo di olio, sale, pepe, aglio e succo di limone al mixer. Monta la ricotta con il miele.

Sovrapponi 4 fogli di pasta fillo alla volta, spennellando ciascun foglio con burro fuso e formando così 6 gruppi di fogli sovrapposti. Dividi ciascun gruppo di fogli di pasta fillo in 8 rettangoli uguali, in modo da ottenere 48 rettangoli. Distribuisci al centro di 16 rettangoli le fette di prosciutto tagliate a metà e la mozzarella. Spalma altri 16 rettangoli con la ricotta e farcisci gli ultimi 16 rettangoli con il purè di lenticchie e il cotechino. Avvolgi i rettangoli sui ripieni per 3/4 della loro lunghezza, quindi ripiega i bordi laterali verso l'interno e termina di arrotolare: così avrai sigarini perfettamente chiusi.

Disponi i sigarini sulla placca foderata con carta da forno bagnata e strizzata, spennellali con i tuorli sbattuti e spolverizzali con semi di sesamo, semi di papavero e granella di pistacchi. Cuoci in forno già caldo a 180° per 10-12 minuti, finché saranno dorati e croccanti. Disponi i sigarini a corona su un piatto da portata e decora a piacere con un nastro natalizio.

8

Frutta secca al miele e whisky

Distribuisci in una teglia 180 g di noci pecan, 240 g di mandorle, 1 bicchierino di whisky, 1 cucchiaio di olio, 1 cucchiaio di sale in scaglie e gli aghi di 2 rametti di rosmarino tritati grossolanamente e mescola bene. Cuoci in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti, finché la frutta secca sarà ben dorata e croccante; di tanto in tanto girala con una spatola. Lascia raffreddare la frutta secca e servila con un aperitivo. Per 6 persone.







9

Crostini con melanzane

Lava 500 g di melanzane lunghe e sottili e tagliale a rondelle. Falle rosolare in una padella con un filo di olio, sale e pepe, copri e lasciale stufare a fuoco basso, finché saranno morbide. Mescola a 200 g di yogurt greco gocce di succo di limone, poco sale e un filo di olio. Spalma lo yogurt su cracker integrali, distribuisci sopra le melanzane e completa con pochi pinoli tostati, chicchi di melagrana e foglie di menta spezzettate. Per 4 persone.

10

Torta a piani di tramezzini

Preparazione **1 ora**

Cottura **nessuna**

Dosi per **8 persone**

16 fette lunghe di pane per tramezzini - 120 g di salmone affumicato a fettine - 150 g di formaggio spalmabile - 2 cucchiai di panna acida - erba cipollina - 120 g di pesce spada affumicato a fettine - 150 g di mascarpone - origano - 2 cucchiai di capperini sott'aceto - 5-6 pomodori secchi sott'olio - 120 g di tonno affumicato a fettine - 150 g di caprini vaccini - 50 g di olive verdi - 180 g di gamberetti già puliti e lessati - 150 g di robiola - paprika dolce - prezzemolo - grissini - maionese

Affianca sul tagliere 2 fette di pane per tramezzini per volta e appiattiscile con il matterello. Disponi sopra il cerchio di uno stampo a cerniera di 20 cm di diametro e tagliale in 8 dischi. Metti il cerchio su un piatto e inserisci un disco di pane spalmato con il formaggio spalmabile, mescolato con la panna acida ed erba cipollina tagliuzzata. Copri con il salmone e completa con un altro disco di pane per tramezzini.
Aggiungi il terzo disco, spalmalo con il mascarpone, mescolato con i capperini, i pomodori secchi tritati e origano. Metti sopra lo spada e copri con altri 2 dischi di pane. Spalma con i caprini mescolati con le olive tritate e farcisci con le fettine di tonno. Aggiungi ancora 2 dischi, spalma con la robiola montata con prezzemolo tritato e paprika e aggiungi i gamberetti. Completa con l'ottavo e ultimo disco di pane per tramezzini.
Sfila il cerchio e spalma la superficie e i bordi della torta con un velo di maionese. Disponi lungo il bordo i grissini spezzati in misura. Decora la superficie a piacere con gamberi, roselline di pesci affumicati, steli di erba cipollina, frutti di cappero e qualche oliva. Metti in frigo un'ora prima di servire.



11

Olive nere saporite

Scotta in acqua bollente 400 g di olive nere fresche oppure acquista 400 g di olive in salamoia. Sgocciolale e saltale in padella con un filo di olio, 2 cipolle rosse affettate e 2 foglie di alloro per 5-6 minuti. Insaporisci con 1 cucchiaino di semi di coriandolo e sale. Completa con listarelle sottili di scorza d'arancia non trattata e rondelle di peperoncino fresco privato dei semi. Per 4 persone.



12

Bruschette con roast beef e peperoni

Tosta 6 fette di pane per bruschetta pronto. Taglia 1 peperone e 2 pomodori a dadini molto piccoli e 1 piccola cipolla a rondelle. Mescola le verdure e condiscile con olio extravergine di oliva, poco aceto, sale, pepe e prezzemolo tritato. Disponi 1 fettina di roast beef piegata in misura su ciascuna fetta di pane e completa con la macedonia di verdure. Per 6 persone.

13

Cestini di fillo con royale e verdure

Pulisci 1 porro, 2 carote e 4-5 topinambur. Taglia a rondelle sottili il porro e le carote; affetta i topinambur e mettili subito a bagno in acqua e succo di limone. Rosola i porri in una padella con una noce di burro e un filo di olio; aggiungi le carote e i topinambur sgocciolati. Regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 5 minuti a fuoco medio con il coperchio, finché le verdure saranno cotte, ma ancora al dente. Se necessario, aggiungi poca acqua o brodo vegetale bollente. Sbatti in una ciotola 2 uova, 2 tuorli, 2 cucchiai di grana padano grattugiato, 2 dl di panna fresca, una grattugiata di noce moscata, sale e pepe. Unisci 100 g di gruyère tagliato a dadini e le verdure preparate. Sovrapponi 4 grandi fogli di pasta fillo, prima spennellati con burro fuso e tagliali con le forbici in tanti quadrati di circa 10 cm di lato. Usa i quadrati per foderare piccoli stampini imburrati, farciscili con il ripieno preparato e cuoci in forno già caldo a 180° per 20 minuti, finché saranno dorati e croccanti. Lascia intiepidire i cestini, toglili dagli stampini e servili su un piatto di portata. Per 6 persone.



14

Corona di pane e cappone

Preparazione **40 minuti**

Cottura **10 minuti**

Dosi per **8-10 persone**

1 ciambella di pane di grano duro - 400 g di polpa di cappone lessato - 12 fettine di pancetta stesa - aceto balsamico - qualche foglia di scarola già lavata e asciugata - qualche foglia di radicchio - 50 g di di uvetta - 50 g di di pinoli tostati - 1 vasetto di mostarda senapata di frutta mista - 300 g di crescenza - chicchi di melagrana - soncino - 1 cucchiaio di senape al miele - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Sfilaccia la polpa di cappone; trasferisci la crescenza in una ciotola e montala con una forchetta, in modo da ottenere una crema. Riduci a listarelle sottili le foglie di scarola e di radicchio. Taglia a metà la ciambella di pane e tosta leggermente le parti tagliate.
Versa in una ciotola 4 cucchiai di aceto balsamico, sale, pepe e la senape e monta il tutto con una frusta, versando a filo circa 1 dl ml di olio, in modo a ottenere una salsina ben emulsionata. Taglia a pezzi la pancetta, rosolala in una padella antiaderente a fuoco medio, fino a renderla croccante. Irrora con 2 cucchiai di aceto balsamico e fallo evaporare. Condisci il cappone e le insalate con la vinaigrette al balsamico preparata.
Farcisci la ciambella di pane con il cappone e le insalate conditi e distribuiscici sopra la pancetta croccante, l'uvetta, i pinoli e metà della mostarda a pezzettini. Chiudi la ciambella di pane con la parte superiore e disponi sulla superficie a distanza regolare cucchiaiate di crescenza. Completa con la mostarda rimasta tagliata a pezzi o a fettine, chicchi di melagrana e qualche fogliolina di soncino. Servila a spicchi.

15

Ritz con chutney di pere e gorgonzola

Dividi 500 g di pere sode in spicchi, sbucciale, elimina le parti di torsolo e tagliale a dadini. Sbuccia e taglia a dadini anche 50 g di zenzero. Ricava la scorza di 1 arancia non trattata, riducila a julienne e spremi il succo. Trasferisci pere e zenzero in una casseruola con 300 g di zucchero, il succo e la scorza dell'arancia e 1 baccello di vaniglia inciso nel senso della lunghezza. Cuoci a fuoco basso per 15 minuti, mescolando spesso. Farcisci 24 cracker, tipo Ritz, con pezzettini di gorgonzola piccante e completa con il chutney di pere freddo. Per 6 persone.



PANETTONE PANDORO





La tradizione del Natale racchiusa nei morbidi impasti del pandoro e del panettone senza canditi Ecor. Immancabili sulla tavola delle feste, sono entrambi lievitati con pasta madre e custoditi in un astuccio in cartoncino che porterà la gioia delle feste in tutte le vostre case.

Ecor è un progetto



DI **FRANCESCA TAGLIABUE**

mela, cannella e...

tanta fantasia: dagli esperimenti ai fornelli condotti con entusiasmo e passione, cinque anni fa nasce il blog di Gabry. Che oggi ne è innamorata...

Linguine con pesce in guazzetto

Preparazione **40 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **4 persone**

320 g di linguine - 1/2 kg di cozze già pulite - 1/2 kg di vongole già spurgate - 6 totani - 2 triglie - 4 scampi - 4 gamberoni - 1 rana pescatrice - 1 pesce San Pietro - 1 merluzzo - 400 g di pelati - vino bianco - 2 spicchi d'aglio - prezzemolo - olio extravergine d'oliva - sale e peperoncino

Pulisci i pesci grandi, lasciandoli interi. Con un coltello raschia le scaglie ed elimina le interiora. Sciacquali sotto l'acqua corrente e lascia le teste che daranno al tuo sughetto ancora più sapore. **Fai rosolare in una casseruola** grande un po' di olio con l'aglio, aggiungi i totani tagliati a metà e fai cuocere per circa 2 minuti. Aggiungi la passata di pomodoro e tutti gli altri tipi di pesce, comprese vongole e cozze, un po' di prezzemolo e copri con un coperchio a fiamma bassa. Lascia cuocere. **Trasferisci** delicatamente i pesci grandi in un piatto ed elimina le teste e la lisca al loro interno, così da ottenere un condimento senza spine che andrai a mettere di nuovo nella padella di cottura. **Porta a bollore** abbondante acqua in una pentola, sala con moderazione e lessa le linguine. Scolale due minuti prima della fiine cottura direttamente nel condimento e lascia insaporire. Servi subito con un po' di prezzemolo tritato.



CUORE e passione

Mai avrebbe pensato che il blog dove ha raccolto - un po' per gioco - le sue ricette l'avrebbe totalmente conquistata. Gabriella detta Gabry, abruzzese di origine, oggi adora il suo mondo di ingredienti, profumi e colori, attraverso il quale condivide ricette di famiglia e di tradizione, dolci e salate, piatti sia semplici e veloci sia elaborati per chi ama, come lei, stare ai fornelli. **Mela cannella e fantasia** (https://blog.giallozafferano.it/melacannellaefantasia/) nasce strizzando l'occhio alla classica torta di mele, di cui Gabry è ghiotta (con tanta cannella, please).



BUONI GLI SCAMPI

La corazza è coriacea e spigolosa, ma la polpa è tenera e dolce. Usali interi: prima lavali, asciugali e incidi i carapaci lungo il dorso con le forbici, per eliminare i filetti neri. In questo modo potrai sgusciarli facilmente una volta cotti.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

Il nuovo *comfort food*

RICETTE SEMPLICI, CHE CI FANNO STARE BENE, OGGI HANNO IN PIÙ IL VALORE DI **UN'ECCELLENZA ITALIANA**



Ci sono piatti che sono come un abbraccio, ricchi di gusto e a base di ingredienti semplici e naturali, come la pasta integrale e la verdura. La versione di oggi aggiunge il tocco contemporaneo dello zenzero e il valore nutrizionale di Grana Padano DOP Riserva, stagionato anche oltre 24 mesi e capace di donare sensazioni uniche. Il tempo fa crescere i profumi di burro, fieno e frutta secca, con un'intensa nota di brodo. Da provare anche per una degustazione, con vini maturi dal gusto intenso e con i passiti, che stemperano la sua vena leggermente aggressiva, creando sul palato armonia ed equilibrio.





PIACE IN TUTTO IL MONDO

Grana Padano DOP è l'eccellenza a denominazione d'origine protetta più consumata nel mondo. È entrato di fatto nella cultura del cibo in Europa, America e Asia, e si abbina piacevolmente anche alla birra, in particolare una Strong Ale tipica del Belgio e della Gran Bretagna.



LA RICETTA

Fusilli integrali, scarola, zucca e zenzero

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:
• 280 g di fusilli integrali • 400 g di zucca • 300 g di scarola • 20 g di olio extravergine di oliva • 20 g di noci • 40 g di Grana Padano DOP Riserva oltre 20 mesi • sale e pepe q.b. • un pizzico di zenzero • scalogno q.b.

PROCEDIMENTO:
Pulire bene la zucca, tagliarla a fettine e lessarla. Tritare lo scalogno e farlo rosolare in una pentola. Aggiungere la scarola tagliata e poi la zucca. Mescolare bene e aggiustare di sale e pepe, aggiungere lo zenzero e, infine, le noci tritate. Spegnere il fuoco e nel frattempo lessare la pasta. Una volta scolata, saltarla in padella con il sugo preparato e spolverare con il Grana Padano DOP.

1



Manuel

2



Aurora

3



Giovanni

ora il PANETTONE è salato

DOPO IL PRANZO DEL 25, IN CASA RESTA SEMPRE UN PEZZO DI QUESTO DOLCE. ABBIAMO CHIESTO AI NOSTRI SUPER CREATIVI CAPISQUADRA COME RICICLARLO TRASFORMANDOLO IN UNA BONTÀ SALATA. QUALE DELLE LORO RICETTE TI PIACE DI PIÙ?

FOTO DI **SARA D'ALBERTO**

La sfida dello scorso numero, su pere & cioccolato, è stata vinta da Giovanni

1 Canapé con robiola e culatello

"Ogni anno la stessa storia, si arriva al dolce con la pancia piena. E il panettone allora? Niente paura, leggi un po' che cosa mi sono inventato per recuperare quello che non hai mangiato!"

la ricetta veloce di **Manuel**

2

Bruschette al gorgonzola e ribes

“È tradizione milanese conservare un pezzo di panettone delle feste per mangiarlo, raffermo, il 3 febbraio in onore di San Bias. Ma la mia ricetta di riciclo è così facile e ghiotta che non riuscirai mai ad aspettare così tanto!”

la ricetta vegetariana di **Aurora**



Gira pagina e trovi le ricette complete



3

Sandwich con arrosto e catalogna

“Indovina chi è felice quando dal cenone delle feste è avanzato qualcosa? Ovviamente io: l’ultima volta con un po’ di vitello, delle cicorie e del panettone ho creato questo sandwich molto particolare!”

la ricetta di tradizione di **Giovanni**



1 la ricetta di **Manuel**

Canapé con robiola e culatello

Per 4 persone
80 g di panettone - 80 g di culatello a fettine - 50 g di robiola - 10 ml di olio extravergine d'oliva - 2 rametti di timo fresco - 1 limone non trattato - pepe nero

Affetta il panettone avanzato e ricava 4 rettangoli di circa 9x5 cm. Tostali in padella per 2 minuti da un lato e un minuto dall'altro.
In una ciotola, con l'aiuto di una spatola, lavora la robiola con l'olio, 1 macinata di pepe, il timo sfogliato e un pezzo di scorza del limone grattugiata.
Riprendi i rettangoli di panettone ormai freddi e adagiaci una fetta di culatello. Trasferisci in una sac-à-poche il composto di robiola e spremine qualche ciuffo sul culatello. Decora con altre foglioline di timo, la scorza di limone rimasta a filetti e servi i canapè.
Tieni presente che, se non hai il panettone, puoi usare questa crema anche su bruschette dorate, precedentemente strofinate con uno spicchio d'aglio.



2 la ricetta di **Aurora**

Bruschette al gorgonzola e ribes

per 4 persone
4 fette di panettone avanzato - 100 g di gorgonzola - 120 g di mascarpone - 4 rametti di ribes - glassa di aceto balsamico

Comincia affettando il panettone avanzato per ottenere 4 fette spesse e tostale su una piastra rovente su entrambi i lati per alcuni istanti, giusto il tempo sufficiente a farle dorare. Passa quindi alla farcitura.
Metti in una ciotola il gorgonzola privato della buccia e tagliato a dadini, aggiungi quindi il mascarpone. Con le fruste elettriche lavora i formaggi a bassa velocità per ottenere una crema densa.
Spalma la crema sulle fette di panettone tostate utilizzando una spatola e facendo in modo di conferire alla crema un effetto ondulato. Aggiungi a ogni bruschetta un rametto di ribes e un giro di glassa di aceto balsamico. Il panettone si è già trasformato in leccornia salata, è arrivato il momento di morderlo!

Vota la tua ricetta preferita

Quale versione salata del panettone preferisci?
Puoi votarla su www.giallozafferano.it



3 la ricetta di **Giovanni**

Sandwich con arrosto e catalogna

Per 4 persone
400 g di panettone basso (alla "milanese") - 200 g di vitello tonnato senza salsa - burro
Per la catalogna: 350 g di catalogna - 1 peperoncino fresco - 1 spicchio d'aglio - olio extravergine d'oliva - sale
Per guarnire: lamelle di mandorle - 60 g di pomodori secchi sott'olio

Elimina la base della catalogna e taglia il resto a tocchetti di circa 10 cm. Sciacqua, scola e tuffa i pezzi in un tegame dove hai messo a scaldare un giro d'olio, lo spicchio d'aglio e il peperoncino inciso. Regola di sale, copri con il coperchio e cuoci a fiamma bassa per mezz'ora.
Ricava dal panettone 8 fette simili, o almeno uguali a due a due, e falle tostare in padella per pochi istanti insieme a una noce di burro schiacciandole delicatamente con l'aiuto di una paletta.
Ora dedicati alla farcitura: sulla fetta di panettone disponi la catalogna, poi le fette di vitello tonnato oppure di un arrosto avanzato tagliato molto sottile, aggiungi qualche pomodorino secco e le lamelle di mandorle tostate in padella. Richiudi con la fetta gemella e ripeti l'operazione per tutti i sandwich.


FIOR di MAGNOLIA
pure Charme
EAU DE PARFUM


secret Moon


lady Sugar


sweet Dreams


Fabulous Flower


EURO Spin



O la fai tu
o la facciamo noi
...
come la faresti
tu









INSAL'ARTE
OrtoRomi

Dal sapore della tradizione e della genuinità sono arrivate le nuove zuppe Insal'Arte. Ricette classiche come il minestrone o il passato di zucca e carote, e ricette più particolari come la zuppa di scarola e fagioli o di cipolla e lime compongono un assortimento che racchiude tradizione e innovazione. Da materie prime selezionate, sono senza conservanti e disponibili in 2 formati: 620 grammi e la monoporzione da 310 grammi.
Le Zuppe Insal'Arte, quello che mancava in tavola.

OrtoRomi SOCIETÀ COOPERATIVA AGRICOLA 35010 Borgoricco (Pd) Via Piovega, 55 - 84092 Bellizzi (Sa) Via Olmo, 34 www.ortoromi.it - www.insalarte.it

veloce CON GUSTO



ANIMA ROCK, PAPÀ 2.0, CUCINA RAPIDA ED ETNICA

Tagliolini, gamberi e lemon grass

Hai mai usato la citronella? No, non stiamo parlando di un prodotto anti zanzare, capiamoci, ma se la tua esperienza in materia si ferma lì, è il momento di conoscere meglio quest'erba che, appena viene strofinata, emana un profumo di limone irresistibile. Soprattutto in Thailandia, viene utilizzato per insaporire prodotti ittici e verdure. Vuoi vedere che nel condimento di questi tagliolini ci sta come un bijou?

Fai scaldare 500 ml di **brodo di pesce** preparato con **acqua** e poco **vino** che avrai sfumato con gli scarti di 450 g di **gamberi**, 1 **carota**, 1 **cipolla** e 4 steli di **lemon grass** e mettilo da parte. In un tegame grande con 10 ml d'**olio extravergine d'oliva** fai soffriggere 1 spicchio d'**aglio** con 1 pizzico di **peperoncino** e altri 2 steli di **lemon grass**: daranno quella nota inconfondibile di limone al tuo piatto. Prima di versare 100 g di **pomodorini rossi** e 100 g di **pomodorini gialli**, togli dalla padella il lemon grass. Unisci 1 cucchiaino di **sale** e 1 di **zucchero di canna**. Tieni il fuoco alto e, quando vedi che i pomodori sono appassiti, aggiungi 260 g di **gamberi** puliti e falli cuocere per un minuto al massimo. In circa 10 minuti totali avrai così ottenuto un condimento squisito per i tuoi **tagliolini**. Lessane 200 g nel brodo di pesce preparato e, dopo 4 minuti, scolali direttamente nella padella. Falli saltare per un minuto, intanto grattugia sulla pasta 1 pezzo di **zenzero** grande quanto un pollice. Fai i piatti, decora con **origano fresco** e servi.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

e in più...

Aromatico e curativo
Originario dell'India e delle regioni tropicali asiatiche, il lemon grass veniva usato per combattere stati febbrili e malattie infettive. Quando cucini una zuppa al latte di cocco, spezzane qualche stelo e inseriscilo nel brodo: sentirai che aroma!



"Ricettina al volo. Trita della carne di pollo con peperoncino, zenzero, pasta di curry, coriandolo e cumino. Impasta e forma delle polpette intorno allo stelo di lemon grass. Passale in forno 15 minuti a 180°, poi servile calde con salsa allo yogurt".

Vigilia minimal chic

Pesce e leggerezza sono di rigore la sera prima del giorno di Natale: onoriamo la tradizione con tre piatti semplici, eleganti e ghiotti

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **ELENI PISANO**
FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

I porcini

Taglia via la base terrosa dei gambi e raschiali con un coltellino. Con uno spazzolino elimina i residui di terra, poi pulisci bene i cappelli con carta assorbente inumidita. Una volta puliti, i porcini vanno cucinati subito.

Preparazione 15 min.

Cottura 10 min.

Capesante con burro all'arancia

Per 4 persone

8 capesante fresche aperte, pulite, nella loro valva- 150 g di pane grattugiato a grana grossa - 2 arance non trattate - 150 g di burro - 1 ciuffo di erba cipollina e 1 di aneto - noce moscata

Lava le arance e le erbe aromatiche e tamponale con carta assorbente. Preleva con un pelapatate la scorza colorata delle arance e tagliala a listarelle molto sottili; lasciale in acqua fredda e ghiaccio per 10 minuti.
Taglia a metà le arance e spremi il loro succo. Scalda a bagnomaria il burro e, quando sarà fuso, aggiungi un pizzico di noce moscata e il succo delle arance filtrato, aiutandoti con una piccola frusta per amalgamare bene tutti gli elementi.
Disponi le capesante in una teglia e aggiungi su ogni mollusco 1-2 cucchiai di burro all'arancia. Cuoci in forno a 180° per 5 minuti. Nel frattempo, sminuzza molto finemente le erbe aromatiche e uniscile al pangrattato. Aggiungi in una padella 2 cucchiai di burro all'arancia e tosta il pangrattato aromatico per 2 minuti su fuoco medio alto, mescolando spesso. Sforna le capesante, cospargile con il miscuglio aromatico caldo, completa con la julienne di scorza di arancia, ben sgocciolata. Servi subito.

Da sapere

La parte bianca, elastica, è chiamata noce, quella arancione, più cremosa, è detta corallo. Il loro colore dev'essere lucido e brillante all'acquisto.



Preparazione 10 min.

Cottura 15 min.

Paccheri con porcini e orata

Per 4 persone

320 g di paccheri - 200 g di porcini freschi - 500 g di filetti di orata - 300 g di taleggio - 1 bustina di zafferano - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 spicchio d'aglio - 40 ml di latte - olio extravergine d'oliva -sale - pepe nero

Pulisci i porcini (vedi box) e tagliali a fette molto sottili. Metti in una larga padella 2 cucchiai di olio e lo spicchio d'aglio schiacciato: fai insaporire il tutto per 2 minuti e aggiungi i funghi. Falli rosolare per 5 minuti, spegni il fuoco, aggiungi poco sale e il prezzemolo lavato e tritato finemente. Scalda in una padella antiaderente un cucchiaio di olio e cuoci a fuoco medio alto i filetti di orata, 2 minuti per lato.

Taglia a pezzi il taleggio e fallo sciogliere nel latte con lo zafferano in una piccola casseruola fino a creare una crema morbida. Insaporiscila con poco pepe nero.

Cuoci la pasta al dente, scolala e versala in una ciotola con la crema allo zafferano calda. Dividi la pasta nei piatti fondi e completa con i porcini e l'orata al forno, spezzettata. Servi subito.



Salmone al sesamo

Per 4 persone

Per il pesce: 800 g di trancio intero di salmone - 100 g di zucchero di canna - 60 ml di aceto di mele (o aceto di riso) - 100 g di semi di sesamo bianchi - olio extravergine d'oliva - sale

Per la salsa: 100 g di barbabietola al vapore - 250 g di yogurt greco - 1 spicchio di aglio - olio extravergine di'oliva - sale

Massaggia il salmone da entrambi i lati con lo zucchero di canna fino a farlo assorbire. Disponilo poi in una pirofila, aggiungi l'aceto e 5 cucchiai di olio. Chiudi con la pellicola e dopo 5 minuti gira il filetto dall'altro lato.

Fai la salsa nel frattempo: sbuccia le barbabietole, tagliale a pezzi, spella lo spicchio d'aglio e metti entrambi nel mixer con lo yogurt. Aggiungi un pizzico di sale e 5 cucchiai di olio. Frulla il tutto fino a ottenere una consistenza cremosa e un colore omogeneo. Sgocciola il filetto di salmone dalla marinata e tamponalo con carta assorbente; taglialo in quattro porzioni uguali, passale da entrambi i lati nei semi di sesamo.

Scalda 2 cucchiai di olio in una padella antiaderente e cuoci i tranci a fuoco medio alto 3 minuti per lato. Aggiungi un pizzico di sale e servili con un cucchiaio della salsa alla barbabietola preparata, a parte.



Semi profumati

Molto utilizzati nella cucina orientale, ormai sono diffusi anche da noi. Solitamente guarniscono o aromatizzano grissini, pane e dolci; provali nel muesli e nelle insalate verdi.

Preparazione 20 min.

Cottura 10 min.

PIATTI TOGNANA

> "Per eliminare il cattivo odore del cavolfiore in cottura, aggiungi nella pentola una fetta di pane secco imbevuta in aceto".

8 lasagne eleganti E FESTOSE

Ricette subito pronte per tutti i giorni, preparate con gusto e fantasia

A CURA DI **S. TATOZZI**, RICETTE DI **M. SARTONI CESARI**
FOTO DI **MARIANNA FRANCHI**

Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

Con cavolfiore colorato, toma e nocciole

Per 4 persone

250 g di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 500 g di cimette di cavolfiori colorati (bianco classico, verde romano, viola e arancione) - 400 g di toma - 500 ml di besciamella pronta - 100 g di grana padano grattugiato - granella di nocciole - burro - sale - pepe

Lava le cimette di cavolfiore e lessale in un cestello per la cottura al vapore, mantenendole leggermente al dente. Se sono grandi, dividile in cimette più piccole. Regola di sale e pepe e condiscile con un po' di burro fuso.
Grattugia la toma con una grattugia a fori grossi oppure tagliala a dadini piccoli.
Stendi in una pirofila un velo di besciamella e alterna uno strato di pasta per lasagne, uno di besciamella, le cimette di cavolfiore, il grana grattugiato, la toma e la granella di nocciole. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti. Inforna a 200° per 15 minuti.



Con salmone, funghi e fonduta

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

250 g di pasta per lasagne pronta - 300 g di funghi misti (finferli, pioppini e champignon) - 1 trancio di salmone senza spine (250 g) - 200 g di robiola - 50 ml di latte - 20 g di burro - 1 spicchio d'aglio - 1 tuorlo - 1 mazzetto di timo - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Pulisci i funghi, tagliali a pezzetti regolari e falli saltare in una padella antiaderente con l'aglio spellato e un filo d'olio per 10 minuti. Regola di sale e profuma con una manciata di foglioline di timo.
Lavora intanto la robiola in un pentolino con il latte, il tuorlo, una presa di sale e un pizzico di pepe e fai addensare la crema a fiamma bassa mescolando per 5 minuti.
Tasta il trancio di salmone ed elimina eventuali spine residue con una pinzetta; poi riducilo a striscioline. Ungi una pirofila con il burro, copri il fondo con qualche foglio di pasta, aggiungi un po' di funghi, il salmone e la fonduta di robiola preparata e procedi a strati fino a terminare gli ingredienti. Cuoci in forno caldo a 180° per circa 20 minuti. Fai intiepidire e servi.

Con broccoli e ragù di maiale all'Amarone

Per 4 persone
250 g di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 500 ml di besciamella pronta - 100 g di grana padano grattugiato - 500 g di broccoletti già puliti - 1 confezione di cipolla tritata surgelata - 500 g di polpa di maiale macinata - 1 bicchierino di Cognac - 1 bicchiere di Amarone - 1 cucchiaino di zucchero - mix di erbe tritate e spezie in polvere (timo, rosmarino, zenzero, noce moscata e cannella) - 1 manciata di gherigli di noce - burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

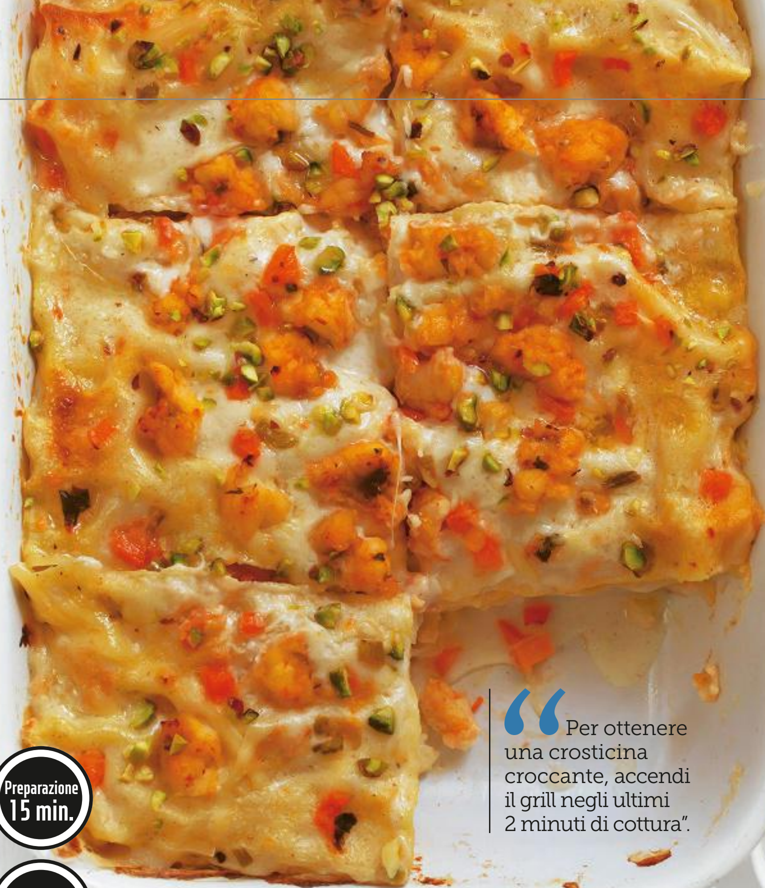
Rosola la cipolla tritata in una casseruola con un filo d'olio e una noce di burro. Aggiungi la polpa di maiale macinata e falla rosolare a fuoco vivo, mescolando spesso. Bagna con il Cognac e fai evaporare, poi aggiungi l'Amarone e lo zucchero. Unisci anche erbe e spezie e fai addensare il fondo di cottura a fuoco vivo, regola di sale e pepe e aggiungi una noce di burro. **Intanto lessa al dente i broccoletti** in abbondante acqua bollente salata, scolali e condiscili con olio, sale e una macinata di pepe. **Stendi un velo di besciamella** sul fondo di una pirofila, disponici sopra uno strato di pasta per lasagne, uno di besciamella, uno di ragù, uno di grana, uno di broccoli e un po' di gherigli di noce spezzettati. Procedi con gli strati, fino a esaurire gli ingredienti. Inforna la lasagna a 200° per circa 20 minuti.

"Se usi le sfoglie secche confezionate, prepara un ragù più fluido, per ammorbidire la pasta".

Preparazione 10 min.

Cottura 30 min.





Preparazione 15 min.

Cottura 20 min.

"Per ottenere una crosticina croccante, accendi il grill negli ultimi 2 minuti di cottura".

Con ragù di pescatrice e granella di pistacchi

Per 4 persone
250 g di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 800 g di polpa di pescatrice già pulita - 3 confezioni di soffritto pronto surgelato - 500 ml di besciamella pronta - vino bianco - concentrato di pomodoro - brodo di pesce - prezzemolo tritato surgelato - granella di pistacchi - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Rosola le verdure per soffritto con 5 cucchiai di olio. Unisci la pescatrice a cubetti e falla saltare per qualche istante a fuoco vivo, mescolando spesso, finché apparirà dorata. **Sfuma con 1 bicchiere di vino bianco** e fai evaporare, poi aggiungi 1 mestolo di brodo di pesce tiepido nel quale avrai sciolto 1 cucchiaio abbondante di concentrato di pomodoro. Prosegui la cottura a fuoco vivo per circa 10 minuti, mecolando spesso. Regola di sale e pepe e spolverizza con il prezzemolo tritato. **Stendi in una pirofila** un velo di besciamella e alterna strati di pasta per lasagne, besciamella, ragù di pescatrice e granella di pistacchi. Prosegui allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti. Inforna a 200° per 10 minuti, lascia intiepidire e servi.

consigli utili

cottura PERFETTA

Per evitare che la lasagna si secchi in superficie e non cuocia all'interno, infornala coperta con un foglio di alluminio per metà tempo e poi eliminalo.

4-5 STRATI

È il numero ideale per una lasagna equilibrata, da distribuire in una teglia o pirofila a bordi alti che li contenga bene.



PRONTO in 5 minuti





Luchi Design - Ph. Laura Adani



il cuoco di mare

**Direttamente dal mare,
la qualità e il gusto del pesce
sulla tua tavola!**

www.menotrenta.it

seguici su:





"Se vuoi un gusto più deciso, aggiungi alla besciamella un paio di cucchiai di grana".

VARIANTE con i cardi

Taglia a pezzettini 2 cardi puliti e lavati e lessali in acqua bollente salata per 20 minuti; poi sgocciolali e frullali fino a ottenere una crema. Incorpora la crema di cardi a 500 ml di besciamella pronta, 2 tuorli e 30 g di grana padano grattugiato. Regola di sale e pepe. In una teglia imburrata disponi a strati la crema di cardi, 100 g di grana padano grattugiato e 60 g di nocciole tritate. Aggiungi in superficie qualche fiocchetto di burro e cuoci in forno a 180° per 20 minuti.

Con carciofi, topinambur, carote e caprini

Per 4 persone
250 g di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 300 g di topinambur - 6 carciofi già puliti - succo di limone- 2 porri - 4 carote - 400 g di caprini vaccini- 500 ml di besciamella pronta - grano padano - pinoli tostati - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Elimina dai carciofi le eventuali parti dure rimaste e il fieno interno, affettali e mettili a bagno in acqua fredda e succo di limone con i topinambur spellati e affettati. Raschia le carote, spuntale e dividile in nastri con un pelapatate. Pulisci i porri, lavali e affettali. **Fai rosolare i porri** in una padella con un filo d'olio, aggiungi i carciofi e i topinambur sgocciolati, i nastri di carota e prosegui la cottura per 10 minuti con il coperchio, finché le verdure si saranno leggermente ammorbidite, poi regola di sale e pepe. **Stendi in una pirofila** un velo di besciamella e alterna uno strato di pasta per lasagne, la besciamella, il grana grattugiato, le verdure, il caprino a fiocchetti e i pinoli tostati. Prosegui allo stesso modo fino a esaurire gli ingredienti e inforna la lasagna a 200° per 15 minuti.

Con ragù cotto in forno

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

300 g di lasagne all'uovo che non richiedono precottura - 3 carote - 350 g di sedano rapa - 2 coste di sedano - 1 cipolla rossa - 1 barbabietola cruda - 300 g di cavolfiore - 2 rametti di rosmarino - 600 g di stracciatella - 100 g di gherigli di noce - 12 amaretti - burro - 60 g di grana padano grattugiato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Raschia le carote, pulisci il sedano, spella la cipolla, sbuccia il sedano rapa e la barbabietola. Riduci il cavolfiore in cimette. Taglia le verdure a cubetti da 1-2 cm di lato, raccoglile nella teglia, condiscile con sale, pepe e olio e mescola. **Distribuisci le verdure** in uno strato uniforme in una pirofila, aggiungi il rosmarino e infornale a 200° per 15 minuti, girandole un paio di volte. Elimina il rosmarino. **Ungi con il burro** una pirofila e distribuisci uno strato leggero di stracciatella, copri con uno strato di pasta e cospargi con un po' di ragù. Ripeti lo strato di stracciatella, distribuisci un po' di noci tritate, 2-3 amaretti sbriciolati e un po' di grana. Prosegui con gli strati fino a esaurire gli ingredienti. Termina con il ragù, cospargi con 20 g di burro a fiocchetti, il grana rimasto e inforna a 180° per 15 minuti.





Con ragù d'anatra, zucca e scorza d'arancia

Per 4 persone
250 g di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 600 g di petto d'anatra macinato - 2 confezioni di soffritto pronto - 1 cucchiaino di zucchero - ¼ di zucca mantovana già pulita - 1 confezione di cipolla tritata surgelata - 2 arance non trattate - 1 bicchierino di Grand Marnier - 500 ml di besciamella pronta - una manciata di mandorle a lamelle - grana padano grattugiato - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

Rosola il soffritto pronto in una padella con un filo d'olio e una noce di burro. Unisci la carne macinata e rosolala a fiamma vivace, mescolando spesso. Intanto grattugia la scorza di 1 arancia e spremile entrambe. Irrora con il Grand Marnier e fiammeggia. Aggiungi il succo e la scorza delle arance, lo zucchero e cuoci per 10 minuti. Regola di sale e pepe e aggiungi una noce di burro.
Intanto taglia la zucca a pezzetti e falla rosolare in padella insieme con la cipolla, olio e burro. Prosegui la cottura con il coperchio finché la zucca si sarà ammorbidita, regola di sale e pepe.
Stendi in una pirofila un velo di besciamella e alterna uno strato di pasta per lasagne, il ragù di anatra, la zucca, il grana e le mandorle a lamelle tostate. Prosegui fino a esaurire gli ingredienti. Informa la lasagna a 200°per 20 minuti.

Preparazione 10 min.
Cottura 30 min.

"Prima di aggiungere i funghi per la guarnizione, tamponali con carta da cucina per eliminare l'acqua rilasciata in cottura".

Con gamberi, besciamella allo zafferano e porcini

Per 4 persone
250 g di pasta fresca per lasagne che non necessita di precottura - 500 ml di besciamella pronta - 800 g di gamberi già sgusciati e devenati - 2 bustine di zafferano - 800 g di funghi porcini surgelati già affettati - mollica di pane casereccio sbriciolata - 1 confezione di aglio tritato surgelato - 1 confezione di prezzemolo tritato surgelato - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Rosola 1 cucchiaio di aglio tritato in una padella con un filo d'olio e aggiungi i porcini. Cuocili a fuoco alto per circa 10 minuti e regola di sale e pepe, poi spolverizza con il prezzemolo. Tosta leggermente la mollica di pane sbriciolata.
Stendi in una pirofila un velo di besciamella insaporita con lo zafferano e alterna fogli di pasta per lasagne, besciamella, gamberi, porcini e una spolverizzata di mollica di pane tostata. Prosegui allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti. Informa a 200° per 20 minuti, lascia riposare un po' e servi.

"Lascia riposare le lasagne per 15 minuti prima di tagliarle, in modo da non sfaldarle durante la porzionatura".

Preparazione 10 min.
Cottura 30 min.





L'OLIO giusto

Viene prodotto con olive 100% italiane l'extravergine Premium di Despar dal gusto delicato, perfetto a crudo e in cottura (1 litro, da € 7,59).

come congelarle

Copri la pirofila con l'alluminio e mettila in freezer: le lasagne si conserveranno per 1 mese. Infornale, seza scongelarle, per 40-45 minuti.

ravioli

Di magro per la sera della Vigilia o di carne per il pranzo di Natale: scegli la farcitura che più ti piace e ricorda che puoi prepararli in anticipo e congelarli

DI **MAURO COMINELLI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**







sughi **giusti**

Condisci i ravioli **in rosso** con una fonduta di panna e poco gorgonzola e completa con qualche gheriglio spezzettato per dare una nota croccante. Per la pasta ripiena **ai carciofi** basta un filo d'olio crudo non troppo saporito. Completa i ravioli **all'emiliana** irrorandoli con burro fuso al rosmarino. Per servire i ravioli **di pesce in zimino**, rosola 1 spicchio d'aglio tritato con olio, aggiungi 500 g di pomodorini tagliati a metà o in quarti e falli saltare velocemente per 3-4 minuti. Schiacciane 1/3 con la forchetta, regola di sale e peperoncino e profuma con prezzemolo tritato.



1

FAI LA PASTA FRESCA

Versa 300 g di farina a fontana, unisci nell'incavo 3 uova e lavora con forza con le mani per 10 minuti. Forma una palla, avvolgila in pellicola e falla riposare per 30 minuti. Stacca dalla pasta un panetto per volta, appiattiscilo e passalo fra i rulli della macchina per pasta fresca, partendo dalla tacca più larga. Assottiglia man mano la pasta, passandola fra i rulli della macchina, fino ad arrivare alla penultima.

2

SCEGLI LA FARCITURA

In rosso

Sfoglia il radicchio e lavalo; taglialo a listarelle e falle stufare con poca cipolla tritata e olio in una padella antiaderente. Lascia raffreddare e unisci i formaggi, le noci spezzettate, sale e pepe.


1 cespo di radicchio


150 g di mascarpone


50 g di gherigli di noci


150 g di gorgonzola

Ai carciofi

Pulisci i carciofi, tagliali a spicchi e immergili in acqua e succo di limone. Falli stufare con lo scalogno tritato e poco olio; spezzettali freddi e amalgamali con la crescenza, sale e pepe.


4 carciofi


1 limone


250 g di crescenza


1 scalogno

All'emiliana

Cuoci per 10 minuti la lonza con poco burro a fuoco vivace e passala al macinacarne con i salumi. Unisci 100 g di grana padano grattugiato, 1 uovo, abbondante noce moscata, sale e pepe.


100 g di prosciutto crudo


100 g di mortadella


noce moscata


100 g di lonza a dadini

Di pesce in zimino

Fai bollire il baccalà per 20 minuti e sfaldalo. Pulisci le erbette, spezzettale e cuocile in padella con l'aglio tritato per 5-6 minuti. Amalgamale al baccalà con il pecorino, sale e poco peperoncino.


400 g di baccalà già ammollato


1 spicchio di aglio


400 g di erbette


50 g di pecorino grattugiato

3

COMPLETA I RAVIOLI

Disponi piccole quantità di ripieno al centro delle sfoglie preparate, distanziandole di 5-6 cm. Piega la pasta a metà sul ripieno e, premendo con le dita, fai aderire i due strati, facendo uscire l'aria. Taglia la pasta con una rotella dentellata, in modo da ottenere tanti ravioli quadrati. Trasferiscili man mano su vassoi foderati con carta da forno infarinata. Cuoci in acqua bollente salata per 3-4 minuti e condiscili subito con il sugo.

A CURA DI **ALESSANDRO GNOCCHI**

aceto balsamico DI MODENA IGP

Si dice "aceto balsamico", ma non sempre si parla del medesimo prodotto: l'offerta del mercato è molto varia e spesso finiscono erroneamente sotto lo stesso nome tanto i generici "condimenti balsamici" quanto i tre aceti protetti dal marchio di origine: l'**Aceto Balsamico di Modena Igp**, il Tradizionale di Modena Dop e il Tradizionale di Reggio Emilia Dop. Quello a Indicazione Geografica Protetta, meno costoso dei due Dop, può essere prodotto nelle **province di Modena e di Reggio Emilia** secondo un disciplinare che prevede l'impiego di **mosti di sette uve rosse emiliane** (minimo 20%) a cui si unisce aceto di vino vecchio almeno 10 anni (minimo 10%); come unico ingrediente ulteriore è consentita l'aggiunta del 2% di caramello per stabilizzare il colore, ma nei prodotti di qualità non viene impiegato; l'affinamento, che come tutte le altre fasi della lavorazione deve avvenire nelle province d'origine, è fatto in recipienti di legno pregiato (quercia, rovere, castagno, gelso e ginepro) per almeno 60 giorni.



IL PREZZO OK
Dagli ingredienti all'invecchiamento, sono molto i fattori che determinano il prezzo del prodotto; una confezione da 250 ml può costare tra 2 e 65 euro circa.

Qualità superiore
Un lungo affinamento aumenta la qualità e viene segnalato in etichetta: l'Aceto Balsamico di Modena Igp può essere definito "Invecchiato" solo dopo la permanenza per almeno 3 anni in botti di legno.



perfetto SU OGNI PORTATA

Dai formaggi alle verdure, dalla carne alla frutta, l'aceto balsamico dà un tocco speciale agli ingredienti più diversi. La regola fondamentale vuole quello più giovane e acidulo su insalata, frutta di stagione, dolci e formaggi freschi, mentre quello più denso e invecchiato su pietanze cotte e formaggi stagionati. Sui cibi cotti va sempre impiegato a crudo poco prima di servire per evitare che il calore ne alteri il sapore.

PRENDI NOTA VARIETÀ DIVERSE

De Nigris propone l'Aceto Balsamico di Modena Igp biologico in due diverse tipologie, entrambe ottenute dalle uve tipiche del disciplinare dell'Indicazione Geografica Protetta coltivate in terreni agricoli senza l'impiego di concimi chimici e pesticidi di sintesi. Una (sotto a sinistra) contiene il 55% di mosto d'uva e costa circa 6 euro nella bottiglia da 250 ml; l'altra (a destra) viene preparata con il 25% di mosto e costa circa 6 euro nella bottiglia da 500 ml.





Cannelloni con il ripieno dei tortellini

Preparazione **25 minuti + riposo**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **6 persone**

250 g di pasta fresca all'uovo per lasagne a rettangoli di circa 8x16 cm - 100 g di lonza di maiale - 100 g di mortadella - 100 g di prosciutto crudo - 1 uovo - 150 g di parmigiano reggiano grattugiato - 250 g di stracchino fresco - 2 dl di panna fresca - aceto balsamico - 2 cucchiai di pinoli tostati - noce moscata - olio d'oliva - burro - sale - pepe







Taglia la lonza a dadini, poi cuocila per circa 3-4 minuti in una padella con 20 g di burro e salala leggermente. Passala 2 volte al tritacarne e trasferiscila in una ciotola; aggiungi la mortadella e il prosciutto crudo macinati 2 volte, 100 g di parmigiano, l'uovo, lo stracchino, una macinata di pepe e una generosa grattata di noce moscata. Mescola in modo che gli ingredienti si amalgamino bene.

Porta a ebollizione abbondante acqua in una pentola, sala, aggiungi un filo d'olio e immergi i rettangoli di pasta, pochi alla volta, per 1 minuto. Sgocciolali man mano in una ciotola con acqua e ghiaccio e quindi stendili ad asciugare su carta da forno, alternando strati di pasta a fogli di carta, per evitare che si attacchino fra loro.

Distribuisci il ripieno sulla pasta, forma i cannelloni e disponili in una pirofila imburrata. Fai restringere a 2/3 la panna in un pentolino, unisci il parmigiano rimasto, sale, pepe, mescola e versa la fonduta sui cannelloni. Inforna a 180° per 40 minuti, coprendo con alluminio fino a metà cottura. Sforna, irrora con l'aceto balsamico, completa con i pinoli e, se ti piace, con scaglie di parmigiano e servi.

la ricetta in più

Cipolline al forno caramellate

Per 4 persone
Preparazione 10 minuti
Cottura 30 minuti

20 cipolline borettane - 8 cucchiai di zucchero - 1 rametto di salvia - 1 bicchiere scarso di aceto di vino rosso - aceto balsamico - 80 g di burro - sale - pepe

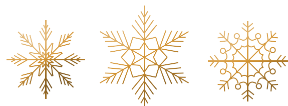
Monda le cipolline e lessale in acqua bollente salata per circa 10 minuti. Intanto, fai fondere il burro in un pentolino a fuoco basso. Sgocciola con cura le cipolline e trasferiscile in una teglia da forno. **Aggiungi il burro fuso**, lo zucchero, le foglie di salvia e l'aceto di vino, poi mescola e cuoci in forno caldo a 200° per 20 minuti. Durante la cottura, irrora spesso le cipolline con il loro fondo (nell'aprire il forno, stai distante per qualche secondo e lascia sfumare i vapori dell'aceto perché possono irritare gli occhi). **Sforna cipolline**, regola di sale, profuma con il pepe e aggiungi 1-2 cucchiaini di aceto balsamico. Servi le cipolline tiepide oppure a temperatura ambiente.



Eccellenza da intenditori: che festa la qualità al prezzo ALDI!



Prodotti per le grandi occasioni da portare a tavola tutti i giorni



*ALDI ha pensato a come soddisfare i palati più esigenti con le proposte per le grandi occasioni. Nasce così la linea **Gourmet**, con prodotti che rappresentano le eccellenze dall'Italia e dal mondo: pasta, dolci, ma anche pesce, carne, salumi, formaggi e tutti i piccoli piaceri della vita, come i profiteroles e il cioccolato. **Gourmet** è la linea protagonista della tavola delle feste, con quel tocco di ricercatezza dei prodotti selezionati con cura. In più, grazie alla convenienza ALDI, puoi portare a tavola l'eccellenza ogni volta che vuoi, per dare sfogo alla tua fantasia in cucina.*

ALDI è in Italia dal 2018 e fa parte di un Gruppo con oltre 6.200 punti vendita in 11 Paesi.

aldi.it


ALDI Italia


@aldi_italia


ALDI Italia



La tua spesa



Il rito del caffè? Sì, 100% Arabica

Il caffè Gourmet rende speciale il tuo rito quotidiano. Alla base, una miscela arabica raffinata di caffè lavorato in Italia a tostatura lenta. Il risultato è un gusto armonioso, vellutato e profondo, che conclude piacevolmente il tuo pranzo di Natale.

CLASSICO ma non troppo



Giovanni

NAPOLETANO DOC, GENUINO COME LA SUA CUCINA

Tronchetto di Natale innevato

Anche quest'anno, da bravo napoletano trapiantato a Milano, confido affinché la città si imbianchi di candida neve. Aspettando che l'inverno faccia il suo lavoro, mi sono procurato un finto coccio da innevare...

Prepara la pasta biscotto montando per circa 15 minuti 4 **uova medie** con 115 g di **zucchero** e 1/2 cucchiaino di **essenza di vaniglia**. Quando il composto sarà spumoso e omogeneo, setaccia 80 g di **farina** e incorporala delicatamente dal basso verso l'alto. Versa l'impasto in una placca **imburrata** e foderata con carta forno e cuoci a 220° per circa 10 minuti. Ribalta la pasta biscotto e lasciala raffreddare tra 2 fogli di carta forno. Poi scalda 20 g di **panna**, unisci 5 g di **gelatina** ammollata in acqua fredda e falla sciogliere, poi unisci 185 g di **yogurt greco** e mescola bene. Semi-monta 375 g di **panna** con 70 g di **zucchero a velo** e uniscila allo yogurt insieme alla scorza grattugiata di 1 **limone**. Rifinisci i bordi della pasta biscotto e ricopri con 3 quarti della crema, lasciando 1 cm dai bordi, arrotolala aiutandoti con la carta forno, chiudi a caramella e fai riposare in frigo per circa 2 ore. Recupera il rotolo rassodato, taglia in diagonale le due estremità e ponile, insieme alla parte centrale, su un piatto da portata. Stempera la crema avanzata con un cucchiaio di panna e ricopri il tronchetto. Cospargi con scagliette di **cocco** e guarnisci con **ribes** e **rosmarino**.

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

Ancora più decorativo
Puoi lasciare il tronchetto intero oppure, per un ciocco più realistico, fai come me: taglia le due estremità e apponile in maniera sfasata al corpo centrale.

"E se il ciocco provenisse da un albero scuro come il noce? Prepara una pasta biscotto con questi ingredienti: 4 uova, 35 g di farina, 25 g di cacao amaro, 80 g di zucchero, 10 g di miele, 1 cucchiaio d'acqua e 1 di essenza di vaniglia.



Insalata di cappone alla mostarda

Dolcemente piccante
La mostarda è un mix di frutta candita in sciroppo di zucchero ed essenza di senape. Nell'Italia centrale e padana, dove è nata, non manca mai sulla tavola delle feste. Fra le più note quella di Cremona, a base di frutta mista a pezzettoni (pere, ciliegie, albicocche, cedro, pesca e zucca) e quella di Mantova, monofrutto, di mele campanine o pere a fettine. Un must della gastronomia natalizia che si accompagna con il bollito misto, il cappone, il tacchino e i formaggi.

pranzo del 25 IN FAMIGLIA

Una tavola elegante che strizza l'occhio alla tradizione sorprendendo con gustose novità: un antipasto classico precede una versione insolita del tipico pasticcio, mentre l'arrosto della festa si circonda di frutta e colori

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE** RICETTE DI **D. MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**



organizza IL TUO tempo

4 ore prima
Le operazioni preliminari
Prepara la carne per la cottura, lavala, asciugala tamponandola e insaporiscila come da ricetta. Avvolgila nell'alluminio e lasciala marinare per 2 ore in luogo fresco. Intanto, prepara e cuoci il pasticcio. Fai l'olio al mandarino.

2 ore prima
Cuoci il cappone
Togli il pasticcio dal forno senza spegnerlo, coprilo con alluminio e tienilo da parte. Trasferisci la carne in teglia e comincia a cuocere l'arrosto. Prepara le verdure per il brodo e mettile a cuocere in abbondante acqua (il brodo rimasto sarà molto gustoso). Raggiunto il bollore, lessa il cappone a fuoco medio, lascialo raffreddare nel brodo.

1 ora prima
Le ultime mosse
Taglia la mostarda e sfilaccia il cappone, prepara l'insalata e servila. Termina la cottura dell'arrosto, lascialo riposare per 10 minuti. Intanto, scalda appena il pasticcio e servilo.



Pasticcio ai carciofi e salsiccia

Una pietanza signorile
Il pasticcio, come involucro di sfoglia dorata che "nasconde" un goloso ripieno, ha origini molto antiche. La sua ricchezza ne ha fatto da sempre un piatto riservato alle feste. Complessi i pasticci medievali, dove lo scrigno dorato della sfoglia nascondeva le pietanze più ardite. Nei Paesi anglosassoni è molto comune quello di carne, che prende il nome di pie, torta. In Italia è famoso quello alla ferrarese, un timballo dal guscio di frolla dolce e dal ripieno salato, dalle origini rinascimentali.



Carré con uva, clementine e datteri

Un arrosto che fa festa!
Il termine carré indica un taglio di carne che comprende le costolette con l'osso, ma puoi acquistarlo disossato. Può essere di vitello, ma anche di agnello, maiale, montone o manzo. La cottura è solitamente al forno; quello di maiale talvolta si cuoce sulla griglia o sul BBQ. La versione con osso si presta alla preparazione di secondi scenografici come la corona, dove si fanno combaciare le 2 estremità del carré e si lega la circonferenza prima di cuocerlo.

PIATTI VILLEROY & BOCH

Gira pagina e trovi le ricette complete

Insalata di cappone alla mostarda

Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

Per 4 persone

1 petto di cappone senza pelle - 2 arance, meglio se sanguinelle - 80 g di sedano rapa - 1 carota - 1 cipolla dolce piccola - 1 costa di sedano - 2 rametti di prezzemolo - 1 chiodo di garofano - 1 mandarino non trattato - 80 g di mostarda mista - olio extravergine d'oliva - aceto balsamico - sale - zucchero - pepe anche in grani

1 Pulisci carota e sedano, mettili in una casseruola con abbondante acqua fredda, unisci i rametti di prezzemolo, la cipolla spellata e steccata con il chiodo di garofano, poco sale e qualche grano di pepe; porta a bollore. Unisci il petto di cappone e lessalo a fuoco medio, facendolo sobbollire per 45-50 minuti circa, finché sarà ben cotto. Lascialo nel suo brodo.
2 Lava il mandarino, asciugalo e taglia la scorza a julienne sottilissima; mettila in 1/2 bicchiere di olio con il succo filtrato di 1/2 frutto, un pizzico di zucchero e qualche goccia di aceto balsamico. Lascia in infusione per aromatizzare il condimento. Taglia a cubettini la mostarda. Spella il sedano rapa delicatamente e taglialo a chips sottilissime con la mandolina. Sbuccia al vivo le arance e tagliale a spicchi sottili, eliminando la pellicina che le riveste.
3 Sgocciola il petto di cappone dal brodo di cottura (filtralo e conservalo in frigorifero per altre preparazioni), sfalda la carne a pezzi irregolari e trasferiscili su un piatto da portata con le arance, le chips di sedano rapa e la mostarda. Condisci il tutto con sale e pepe, aggiungi l'olio al mandarino, lasciando la julienne di scorza; lascia insaporire per qualche minuto e servi.

Un signor pennuto

Le carni bianche e tenere, compatte e saporite, caratterizzano questo galletto castrato. Il top delle vendite è nel periodo natalizio, ma ne è aumentato il consumo nel resto dell'anno. Pregiato il cappone di Morozzo (CN), presidio Slow Food.

un vero brodo DA RE

Filtra e tieni da parte il brodo dopo aver lessato il cappone: è molto buono ed è ideale per cuocere cappelletti, anolini, tortellini e ravioli. Se vuoi renderlo più leggero, prima di cucinarlo elimina parte del grasso sottocutaneo.


1


2


3







LA PULIZIA dei carciofi

Stacca i gambi e sbucciane solo la parte più tenera (elimina la rimanente); affettali e trasferiscili in un'ampia ciotola con acqua fredda acidulata con il succo del limone. Priva i carciofi delle foglie esterne dure e delle punte spinose, poi affetta il cuore eliminando il fieno; mettili man mano nella ciotola con l'acqua acidulata.

Pasticcio ai carciofi e salsiccia

Preparazione 45 min.

Cottura 1h 15 m

Per 4 persone

2 dischi di pasta sfoglia fresca già stesa - 320 g di maccheroncini rigati - 4 carciofi - 2 scalogni - 200 g di salsiccia fresca - 2 mestoli di brodo di carne - 100 g di mascarpone - 60 g di grana padano grattugiato - 1 limone - 1 ciuffo di prezzemolo - 1 tuorlo - 2 cucchiai di latte - olio extravergine di oliva - sale - pepe

1 Pulisci i carciofi e tagliali (vedi box). Sgocciola le fettine dei gambi e lessale in acqua bollente leggermente salata fino a quando saranno molto tenere, poi scolale e frullale per ottenere una crema. Sgocciola i carciofi affettati, asciugali e falli saltare in un tegame con 2 cucchiai di olio a fuoco vivo, condiscili con sale e pepe, unisci gli scalogni spellati e tritati e cuoci per 5 minuti circa a fuoco medio. Scalda il brodo in un pentolino. Spella la salsiccia, sgranala e falla rosolare in padella, mescolando, fino a quando si sarà ben dorata senza seccarsi, poi mescolala ai carciofi con il prezzemolo tritato. Fai raffreddare.

2 Scalda a bagnomaria il mascarpone con 1 mestolo di brodo, aggiungi la purea dei gambi di carciofo, il grana e cuoci per qualche minuto, mescolando e aggiungendo se necessario ancora brodo caldo, fino a ottenere una crema densa. Sala e pepa alla fine. Cuoci la pasta in abbondante acqua bollente salata, scolala molto al dente, condiscila con la salsa di mascarpone e i con i carciofi alla salsiccia Fai raffreddare.

3 Rivesti fondo e bordi di una tortiera antiaderente apribile di 18-20 cm con la carta forno, foderala con 1 disco di sfoglia lasciandolo sbordare, riempila con la pasta condita; copri con la seconda sfoglia facendola aderire a quella di base, pizzicandoli insieme. Crea dei forellini in superficie con una forchetta; spennella tutto con il tuorlo sbattuto con il latte. Cuoci in forno caldo a 200° per 30 minuti, finché la sfoglia sarà gonfia e dorata. Fai riposare per 5 minuti, poi sforma e servi.



Il tocco della festa
Utilizza gli scarti della sfoglia per ricavare decorazioni con piccoli tagliabiscotti e decora il pasticcio.

Carré con uva, clementine e datteri

Preparazione 30 min.

Cottura 1 h 40 m

Per 4 persone

1,2 kg circa di carré di vitello con gli ossi delle costole ben puliti, legato - 2 grappolini di uva rosé - 4-6 clementine non trattate - 1 grappolino di datteri freschi (da 8-10 frutti circa) - 4 scalogni - 1 mazzetto di erbe miste composto da salvia, timo, rosmarino e 1 foglia piccola di alloro - 2 bicchieri di vino bianco - brodo di carne delicato - burro - sale - pepe

1 Avvolgi gli ossi del carré con foglietti di alluminio (vedi box). Condisci la carne con sale e pepe, massaggiala con una noce di burro, bagnala con metà vino, avvolgila in un foglio di carta da forno o alluminio e lasciala in frigorifero per 2 ore.

2 Trasferisci il carré in una teglia da forno capiente e inizia a cuocerlo in forno a 200° per 40 minuti, spennellandolo spesso con il fondo di cottura. A questo punto bagnalo con il vino rimasto, unisci le erbe legate a mazzetto, gli scalogni spellati e prosegui la cottura a 180° per altri 30 minuti, aggiungendo un filo di brodo caldo ogni tanto e spennellando spesso l'arrosto con il fondo di cottura.

3 Lava l'uva, i datteri e le clementine tagliate a metà; asciugali e uniscili all'arrosto in cottura, mescolandoli al fondo di cottura. Cuoci per altri 30 minuti: al termine il carré, l'uva e le clementine dovranno essere ben rosolati. Fai riposare l'arrosto per almeno 10-15 minuti prima di servirlo.

Arrosto scenografico

Questa parte della lombata è un taglio tenero e gustoso. La parte migliore è quella più lontana dal collo dell'animale e con l'osso più lungo, che garantisce sapore e un aspetto elegante.

"VESTIRE" A FESTA il carré

Durante la cottura gli ossi che spuntano dal carré potrebbero scurire e risultare poco gradevoli alla vista, una volta in tavola: per questo occorre avvolgerli in alluminio, che li proteggerà dal calore diretto del forno.



1



2



3

IN-FORMA con Lete



ACQUA MINERALE FONTE DI CALCIO.

Il calcio è il micronutriente più importante per costruire e mantenere ossa forti. La maggior parte della massa ossea viene accumulata entro i 18-20 anni. Quando per un regime alimentare non corretto l'assunzione di calcio non è adeguato, il nostro organismo risponde rimuovendolo dalle ossa. Questa risposta determina nei bambini il rachitismo, deficiente calcificazione delle ossa, mentre nell'adulto, in particolare le donne in menopausa, l'osteoporosi, malattia caratterizzata da una bassa densità minerale ossea. Con l'osteoporosi le ossa diventano più fragili e sono quindi esposte ad un più alto rischio di frattura, anche in presenza di traumi lievi. Per costruire e mantenere ossa forti durante tutte le fasi della vita, dall'infanzia all'adolescenza, in gravidanza e in menopausa bisogna praticare regolarmente attività fisica e adottare un regime alimentare corretto assumendo alimenti ricchi di calcio. Il consumo quotidiano di acque minerali ricche di calcio rappresenta un ottimo veicolo per il raggiungimento del corretto apporto di calcio giornaliero. Per soddisfare il fabbisogno giornaliero di questo minerale essenziale per il nostro organismo, bisogna tenere conto anche dei fattori che influenzano la capacità di assorbire questo elemento. In tal senso è importante considerare che un buon livello di vitamina D e una dieta iposodica rappresentano le condizioni ideali affinché il nostro organismo benefici pienamente della biodisponibilità del calcio, naturalmente presente nelle acque minerali che beviamo. La più importante letteratura scientifica dimostra che il sodio, in particolare, influenza negativamente la capacità di assorbire il calcio che assumiamo favorendone l'eliminazione attraverso le urine. **Le acque minerali ad elevato contenuto di calcio (> 200 mg/L) e povere di sodio (< 20 mg/L) costituiscono un'ottima fonte di calcio assimilabile** (*Van Dokkum W, De la Guéronnière V, Schaafsma G, Bouley C, Luten J, Latgé C. Bioavailability of calcium of fresh cheeses, enteral food and mineral water. A study with stable calcium isotopes in young adult women. Br J Nutr 1996; 75: 893-903.*), **naturalmente priva di calorie e grassi. Acqua Lete è in grado di fornire un eccellente apporto di calcio (310 mg/L) facilmente assorbibile** per le proprie naturali caratteristiche, quali l'elevato contenuto di bicarbonati e la **bassa concentrazione di sodio (5,1 mg/L).** Il fabbisogno medio di calcio di un adulto è pari a 800 mg al giorno. Due litri di Acqua Lete concorrono fino al 77,5% del fabbisogno giornaliero di questo prezioso alleato di salute.

LETE. L'ACQUA CHE IL TUO CORPO VUOLE. Per maggiori informazioni consulta http://acqualete.it/acqua-minerale-fonte-di-calcio/



Preparazione 15 min.

Cottura 90 min.

"Puoi bardare il petto con fettine di pancetta affumicata o di lardo; lega poi la faraona con spago da cucina così che rimanga in forma durante la cottura".

8 secondi DI FESTA con pollo & C.

I grandi classici della cucina italiana interpretati in chiave moderna

A CURA DI **MONICA PILOTTO** RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** (6) FOTO DI **SONIA FEDRIZZI** (6)

Faraona alle cotogne con melagrane e mirto

Per 4/6 persone
1 faraona da circa 1,5 kg pulita e pronta per la cottura - 4 mele cotogne - 2 melagrane - 2 rametti di mirto - 1 foglia di alloro - vino rosé - noce moscata - 50 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Insaporisci la faraona con sale e pepe, mettila in un piatto fondo con i petti verso il basso, aggiungi le foglie di 1 rametto di mirto, bagnala con 1 bicchiere di vino e falla riposare in frigo per un paio di ore, bagnandola spesso con la marinata.
Sgocciolala, asciugala con carta da cucina, spalmala uniformemente con il burro morbido, trasferiscila in una teglia capiente con un filo d'olio, la foglia di alloro e il mirto rimasto e cuocila in forno già caldo a 210° per 45 minuti, bagnandola spesso con la marinata filtrata e con il fondo di cottura.
Sbuccia le mele cotogne, tagliale a spicchi grossi, poi sgrana le melagrane e mescola la frutta al fondo di cottura della faraona, profuma con una grattugiata di noce moscata, condisci con sale e pepe e prosegui la cottura a 200° per 30 minuti circa.



Oca al forno con patate

Per 6-8 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 3 ore e 30 minuti

1 oca di circa 3,5 kg già pulita - 500 g di patate - 2 cipolle bianche - 4 rametti di rosmarino - 2 spicchi d'aglio - 2 foglie di alloro - 1/2 bicchiere di brandy - 70 g di burro - sale - pepe

Riunisci in una teglia 40 g di burro con 2 rametti di rosmarino e 1 spicchio d'aglio spellato e fai sciogliere a fiamma bassa. Sala e pepa l'oca all'interno, quidi introduci l'alloro, il rosmarino e l'aglio rimasti.
Sistema l'oca nella teglia e falla rosolare a fiamma bassa per 10 minuti, girandola da tutte le parti. Bagnala con il brandy e fiammeggia; appena le fiamme si sono spente togli la teglia dal fuoco. Copri l'oca con un doppio foglio di alluminio e trasferiscila in forno caldo a 160°.
Prosegui la cottura per 3 ore, girandola e bagnandola ogni tanto con il fondo. Quindi elimina i fogli di alluminio, alza la temperatura a 250° e cuoci per altri 10 minuti. Intanto monda cipolle e patate, affetta le prime e taglia a spicchi le seconde. Metti in padella il burro rimasto e fallo fondere. Aggiungi le patate e lasciale dorare; a metà cottura unisci anche le cipolle; scola il tutto su un piatto rivestito di carta assorbente e spolverizza di sale. Posiziona l'oca su un piatto da portata e servila con le verdure fritte.

Pollastra lessata con zabaione al tartufo

Preparazione 30 min.

Cottura 90 min.

Per 4/6 persone
1 pollastra da 1,5 kg pulita e pronta per la cottura - 4 carote - 2 rape bianche - 1 sedano rapa piccolo - 1 gambo di sedano bianco - 1 gambo di sedano verde - 1 porro - 1 ciuffo di prezzemolo - 2 l di brodo di pollo - sale - pepe anche in grani
Per lo zabaione: 3 tuorli - 100 ml di panna fresca - 50 ml di brodo di pollo - 50 ml di vino bianco - tartufo - pepe bianco

Pulisci tutti gli ortaggi, lega a mazzetto il prezzemolo con 1 pezzetto di sedano verde e qualche bastoncino di carota e di porro. Porta a ebollizione il brodo con il mazzetto guarnito e 2-3 grani di pepe. Insaporisci la pollastra, anche internamente, con sale e pepe, legala e immergila nel brodo, riporta il liquido a bollore, copri e cuoci a fuoco dolce per 1 ora. **Taglia tutti gli ortaggi** rimasti a bastoncini (o mix di bastoncini e tocchetti), aggiungili nella casseruola con la pollastra in brodo e prosegui la cottura per 15 minuti circa. Al termine sgocciola la pollastra, porzionala e conservala al caldo con gli ortaggi nel brodo bollente. **Monta i tuorli** con le fruste elettriche in un polsonetto, incorpora il brodo diluito con 1 cucchiaio di acqua bollente, la panna e il vino. Cuoci lo zabaione a bagnomaria e monta la salsa per 3-4 minuti ancora, finché sarà molto gonfia e spumosa. Servi la pollastra con gli ortaggi e con lo zabaione caldo spolverizzato con qualche lamella di tartufo e un po' di pepe macinato al momento.

"Al posto del tartufo puoi usare lo scorzone, più economico e dal profumo leggero".



Preparazione 40 min.

Cottura 80 min.



"Le anatre sono considerate di carne rossa, come quella di manzo. Quindi, se arrostite, vanno cotte al sangue o rosate e in teglia vanno messe a petto in su".

Anatra ai funghi, castagne e salame fresco

Per 4/6 persone
1 anatra muta pulita e disossata - 150 g di pasta fresca di salame - 60 g di prosciutto di Parma senza grasso - 150 g di polpa di manzo macinata - 450 g di castagne lessate, sgusciate e spellate - 400 g di porcini freschi - 1 ciuffo di salvia - 2 bacche di ginepro - 30 g di porcini secchi - 2 uova - 1 manciatina di mollica - latte - 1/2 bicchiere di vin santo invecchiato molto secco - 1 bicchiere di vino bianco secco - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

Fai rinvenire i funghi secchi in acqua con poco vino bianco. Bagna la mollica con il latte e strizzala bene. Mescola la pasta di salame con il prosciutto tagliato a pezzettini, la polpa macinata, 150 g di castagne sbriciolate, qualche foglia di salvia tritata e il ginepro pestato. Incorpora al composto i porcini secchi sgocciolati e tritati, la mollica, le uova, un cucchiaio di vin santo, una noce di burro, sale e pepe. **Farcisci l'anatra** con il composto e legala con spago da cucina, annodando anche le ali e le zampe. Disponila in una pirofila, unisci salvia, sale, pepe e un filo di olio e cuocila in forno caldo a 180° per 30 minuti. Poi unisci le castagne rimaste, bagnala con il vino bianco rimasto e cuocila per altri 30 minuti, lasciando sfumare il vino e irrorandola di tanto in tanto con il fondo. **Pulisci i porcini freschi**, elimina la base terrosa, passali con un telo umido, tagliali a pezzi e rosolali con poco olio. Aggiungili nella pirofila, mescolali alle castagne, bagna l'anatra con il vin santo rimasto e fallo sfumare. Servi l'anatra calda con le castagne, i porcini e il fondo di cottura passato al setaccio.

privilegia le diversità

non tutti I VOLATILI sono uguali

Anatra: la più diffusa è d'allevamento (muschiata o muta e comune); ha carni rosse, molto grasse, da lasciare rosate in cottura. Si abbina a melagrana, mele, agrumi (9 €/kg).
Cappone: è un galletto che viene castrato verso i 60 giorni di vita per farlo ingrassare e rendere le sue carni più succulente e tenere (12 €/kg).
Faraona: è tradizione gustarla nei pranzi di Natale ripiena; le sue carni sono magre, digeribili e ricche di proteine (8€/kg).
Oca: ha carni rosse, più chiare di quelle dell'anatra ed è più richiesta nel periodo natalizio dove viene proposta intera, arrosto e ripiena (12 €/kg).

Scopri tutti i prodotti e le ricette su www.nutrifree.it







Con i Mix Nutrifree è *Amore a primo impasto!*

SENZA GLUTINE - SENZA LATTOSIO





Cucinare free non è mai stato più facile e divertente

Segui passo dopo passo le video ricette dolci e salate preparate con i mix Nutrifree e scopri tutti i segreti della cucina senza glutine e senza lattosio grazie ai consigli della nostra chef Emanuela Ghinazzi.

Tutte le tue ricette preferite ti aspettano su www.nutrifree.it

Trovi Nutrifree nei negozi specializzati, nelle farmacie e nei migliori supermercati d'Italia.

NUTRI FREE



"Il tempo di cottura dipende molto dalla qualità della pollastra che deve risultare ben arrostita, ma con le carni ancora morbide".

Pollastra alla vaniglia, uva e noci pecan

Per 4/6 persone
1 pollastra da 1,5 pulita e pronta per la cottura - 1 baccello di vaniglia - 1 grappolo di uva bianca con acini piccoli - 50 g di noci pecan sgusciate - brodo di pollo - miele di acacia - 40 g di burro - sale - pepe

Strofina la pollastra esternamente con sale e pepe, poi condiscila anche internamente. Incidi il baccello di vaniglia nel senso della lunghezza, preleva i semi, mescolali al burro leggermente ammorbidito e spalmala uniformemente.
Piega le ali sotto la pollastra, lega le zampe con lo spago da cucina e cuocila in una teglia capiente in forno già caldo a 180° per 2 ore, bagnandola spesso con il brodo caldo, irrorandola con il fondo di cottura e girandola dopo 1 ora di cottura.
Venti minuti prima del termine della cottura unisci gli acini d'uva, lavati e asciugati, e il baccello di vaniglia; condisci la frutta con il fondo di cottura e dopo 10 minuti aggiungi le noci spezzettate grossolanamente. Infine spennella la pollastra con un cucchiaio di miele liquido e porta a termine la cottura.

deglassare come e perché

I pollami rosolati formano deliziose crosticine e aderenze caramellate attaccate al tegame. Per ottenere una gustosa salsina si usa deglassarle, versando vino o aceto, brodo, panna da cucina o acqua nel recipiente e sciogliendole sul fuoco.



PARMA certificato

Il Prosciutto di Parma, oltre che essere assaporato al naturale, è ottimo per dare più sapore ai ripieni come nella ricetta a pag. 53. Il Consorzio del Prosciutto di Parma e l'ente certificatore CSQA ne garantiscono la qualità lungo tutta la filiera, dalla materia prima al prodotto finito.



Anatra stufata con la verza

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 1 ora e 45 minuti

1 anatra di circa 1,5 kg pulita e a pezzi - 40 g di lardo tritato - 1 verza - 1 confezione di soffrito surgelato - 1 spicchio d'aglio - 1/2 bicchiere di vino bianco - brodo vegetale - 1 mazzetto aromatico di timo, alloro, salvia, rosmarino - sale - pepe

Dividi le cosce dell'anatra a metà, staccando il fuso dalla sovracoscia. Lava la verza, elimina torsolo e nervature e tienile da parte. Scalda una padella e fai rosolare i pezzi di anatra dalla parte della pelle, senza alcun condimento per circa 4-5 minuti. Ripeti dall'altro lato.
Elimina il grasso dalla padella, unisci il lardo, il mix di verdure surgelate per il soffritto, l'aglio e il mazzetto aromatico, lavato e asciugato. Sala, rosola per 4-5 minuti, irrora con il vino e lascialo evaporare. Unisci le foglie più dure della verza spezzettate con le mani o tritate grossolanamente.
Cuoci per circa 50 minuti a fiamma bassa, con il coperchio, mescolando spesso e versando poco brodo bollente quando necessario. Aggiungi la verza rimasta, spezzettata con le mani o tritata, regola di sale e pepe e prosegui la cottura per 40 minuti.



"Il cappone, oltre che arrosto, è ottimo anche lessato ed è molto apprezzato il brodo per cuocere cappelletti e ravioli".

Preparazione 20 min.

Cottura 150 min.

Cappone al profumo di arance e rosmarino

Per 8 persone
1 cappone pulito di circa 2 kg - 3 arance non trattate - 1/2 limone - 2 rametti di rosmarino - 1 foglia di alloro - 1 cucchiaio di zucchero - 100 ml di liquore all'arancia - 200 ml di panna fresca - 50 g di burro - sale - pepe

Grattugia la scorza di 1 arancia, poi spremi 2 frutti e filtrane il succo. Mescolalo al liquore all'arancia e alla scorza grattugiata. Condisci il cappone con sale e pepe, mettilo in una teglia, irroralo con il composto, aggiungi il rosmarino e l'alloro, poi cospargilo con lo zucchero. Cuocilo in forno a 150° per 2 ore e 30 minuti, girandolo e spennellandolo con il fondo di cottura ogni 15 minuti.
Avvolgi il cappone in un foglio di alluminio e fallo riposare per 15 minuti. Versa il fondo di cottura in padella e deglassalo con il succo del limone e 100 ml di acqua calda, poi aggiungi il succo e la scorza tagliata a julienne dell'arancia rimasta, il burro e la panna. Fai bollire la salsa per 3-4 minuti e servila con il cappone.

Tacchino ricotta e carciofi

Per 6/8 persone
1 tacchino pulito - 250 g di ricotta romana - 6 carciofi - 1 spicchio di aglio - menta e prezzemolo - 6 pomodori semisecchi sott'olio - 1 limone verde e 1 giallo non trattati - 2 fette di pancarré - 60 g di pecorino grattugiato - vino bianco - brodo delicato - olio extravergine di oliva - burro - sale - pepe

Togli ai carciofi le foglie esterne, taglia le punte, dividili a metà, privali del fieno, tagliali a spicchi sottili e immergili in acqua acidulata con il succo di 1/2 limone. Fai dorare l'aglio in padella con 2 cucchiaio di olio, eliminalo e unisci i carciofi sgocciolati e asciugati e lasciali rosolare a fuoco vivace per pochi minuti. Condiscili con sale e pepe. Spezzetta il pancarré, fallo ammorbidire con poco brodo, poi strizzalo e mettilo in una ciotola con il pecorino, la ricotta, le erbe tritate, i pomodori sgocciolati e tritati grossolanamente e un cucchiaio di scorza grattugiata dei limoni. Mescola bene e unisci i carciofi tritati.
Sala e pepa il volatile all'interno, farciscilo con il mix di carciofi, spennellalo con una noce di burro morbido, lega le zampe con spago da cucina, spolverizzalo con sale e pepe e mettilo nella teglia ben oliata con il dorso sul fondo.
Cuoci il tacchino in forno a 220° per 45 minuti, poi prosegui la cottura a 180° per 1 ora e 30 minuti. Giralo ogni mezz'ora e bagnalo con un po' di brodo caldo. Al termine fallo riposare per 15 minuti nel forno spento e poi servilo con il fondo di cottura deglassato e con una spruzzata di vino.

"Fai attenzione a non esagerare con la farcitura, altrimenti la pelle potrebbe rompersi durante la cottura".

Preparazione 30 min.

Cottura 150 min.



ripieno alternativo

Monda 1 **carota**, 1 costa di **sedano**, 1 **cipolla** e tritale nel mixer; trasferisci il mix in una ciotola e unisci 250 g di **carne di suino** tritata, 10 g di **salsiccia** sminuzzata, 30 g di **grana padano** grattugiato, 40 g di **pangrattato** e 1 **uovo** intero. Amalgama il tutto a mano, regola di **sale** e **pepe** e aggiungi 1/2 cucchiaino di **noce moscata**, amalgama di nuovo l'impasto. Ora puoi farcire la tacchinella, quindi bardala con fettine di **bacon** e cuocila come nella ricetta accanto.

SCELTO DA
GAMBERO ROSSO
Città del gusto®

Il segreto di una ricetta gourmet.

Foxy Cartapaglia è l'ingrediente indispensabile delle ricette degli chef.
Grazie alla resistenza e all'assorbenza uniche, trasforma ogni fritto in un piatto straordinariamente delicato e leggero.
Per questo è l'asciugatutto scelto da Gambero Rosso.

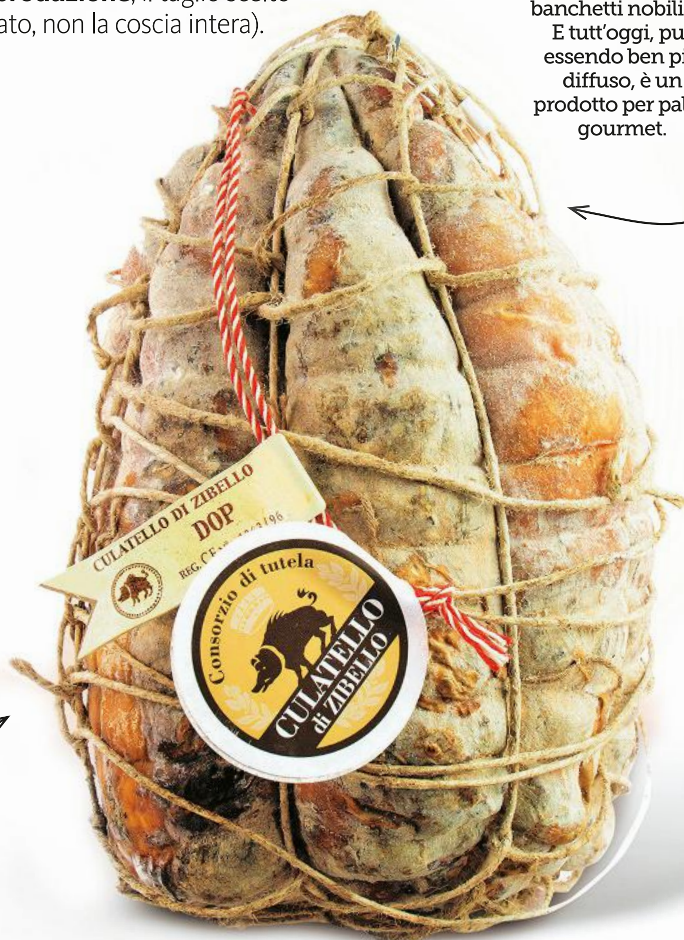


A CURA DI **CRISTIANA CASSÉ**

culatello DI ZIBELLO DOP

Sapido ma di gusto **dolce-delicato**, di fibra sostenuta e tendenzialmente asciutta, è un salume a dir poco squisito. Fiore all'occhiello della Bassa parmense, è ottenuto **dal gluteo dei suini** insaccato in budello naturale (la vescica dell'animale stesso): la lavorazione prevede la salagione (6 giorni) con eventuale aggiunta di pepe, aglio e vino bianco, l'insaccatura e la legatura con spago, la sgocciolatura (7 giorni), l'asciugatura (30-60 giorni) e la stagionatura (non inferiore a 10 mesi dalla salagione, ma in genere più lunga). È considerato un'eccellenza tra le eccellenze grazie a una serie di fattori: la ristretta zona di produzione, il clima unico della Bassa (con forti escursioni di temperatura e umidità), l'**antico metodo di produzione**, il taglio scelto (solo il gluteo disossato, non la coscia intera).

LA STORIA
È citato per la prima volta in un documento ufficiale del 1735 del Comune di Parma ma, secondo la memoria contadina, fece la sua comparsa ben tre secoli prima, come ghiottoneria esclusiva dei banchetti nobiliari. E tutt'oggi, pur essendo ben più diffuso, è un prodotto per palati gourmet.



Peso e prezzo

Considerato il pregio di questo salume e il fatto che i produttori si contano sulle dieci dita, non meraviglia che il prezzo si aggiri sui 70 euro e più al chilo. I culatelli interi possono pesare tra i 3 e 5 chili; la pezzatura più diffusa è di 4 chili.



degustarlo E USARLO IN CUCINA

Gli abbinamenti migliori sono con pane rustico o gnocco fritto, formaggi morbidi e di gusto gentile (stracchino, robiola, squaquerone) o parmigiano reggiano giovane (12 mesi), verdure dolci (asparagi, zucca, fiori di zucca), frutti zuccherini (melone, pere, fichi), noci, verdure sott'aceto in giardiniera. In cucina, il culatello di Zibello si presta per arricchire pastasciutte, risotti e lasagne ortolane. La scelta del vino dipende dagli ingredienti a cui si accompagna. Se lo mangi semplicemente con un buon pane (il modo migliore per gustarlo), puoi scegliere un Sauvignon romagnolo, una Malvasia secca o un Lambrusco. Per un'occasione speciale, servilo su crostini imburrati con una flûte di spumante metodo classico.

RICONOSCIMENTI LA DOP

Ottenuta nel 1996, la Dop ha sancito la definitiva distinizione del culatello di Zibello dai prodotti affini e certifica il rispetto di un severo disciplinare: oltre alle regole di produzione, stabilisce che i suini devono essere di tipo pesante e allevati in Lombardia ed Emilia Romagna, mentre la lavorazione è limitata a otto paesi sulle rive del Po. Tutti i 23 produttori sono associati al Consorzio di Tutela.

Amarilli su crema di spinaci

Preparazione **1 ora**
Cottura **45 minuti**
Dosi per **6 persone**

Per la pasta: 400 g di farina - 4 uova - sale
Per il ripieno: 120 g di culatello di Zibello - 80 g di parmigiano reggiano grattugiato - 3 uova - 100 g di sedano, carota e cipolla - 90 g di pane grattugiato - 2 bicchieri di Lambrusco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe
Per la crema: 1 finocchio - 50 g di spinaci - olio extravergine d'oliva - sale
Per condire: burro e parmigiano reggiano grattugiato







Per la pasta, disponi la farina a fontana, sguscia le uova al centro, unite un pizzico di sale e lavora l'impasto finché sarà liscio e omogeneo. Coprilo e lascialo riposare per almeno mezz'ora. Intanto, prepara la crema: lessa separatamente finocchio e spinaci, sgocciolali e frullali con 3 cucchiai di olio e una presa di sale.

Prepara il ripieno. Sminuzza le verdure, soffriggile con un filo d'olio e poi aggiungi il culatello a striscioline. Dopo 2 minuti, sfuma con il Lambrusco e prosegui la cottura per 30 minuti. Lascia intiepidire l'intingolo, poi frullalo e mescolalo con il pane grattugiato, le uova, il parmigiano, sale e pepe.

Fai gli amarilli. Stendi la pasta in sottili sfoglie larghe 12 cm. Distribuisci su di esse delle palline di ripieno distanti 3 cm e richiudi la sfoglia su se stessa. Sigilla la pasta intorno al ripieno e intaglia i ravioli a mezzaluna. Avvicina le punte senza chiuderle. Lessa gli amarilli, scolali e condiscili con burro fuso e parmigiano. Distribuscili nei piatti su un velo di crema.

la ricetta in più

Mini rolls allo zafferano

Per 8 persone
Preparazione 35 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

250 g di farina - 120 g di culatello - 2 uova e 1 tuorlo - 90 g di burro - 0,5 dl di latte - 10 g di zucchero - 1 bustina di zafferano - 8 g di lievito di birra fresco - sale

Scalda 0,4 dl di latte e scioglivi lo zafferano, lo zucchero e il lievito di birra sbriciolato. Disponi la farina a fontana, sguscia al centro le 2 uova, versa il composto di latte e lievito e lavora l'impasto finché sarà omogeneo. Mescola il burro in modo da ridurlo in crema e uniscilo alla pasta poco alla volta. Poi aggiungi 4 g di sale e impasta per altri 5 minuti. Copri la pasta e lasciala lievitare per 2 ore.
Sgonfia leggermente la pasta senza rilavorarla, stendila a uno spessore di circa 1 cm e tagliala in modo da ottenere delle strisce di circa 1,5 cm di larghezza e 20 cm di lunghezza. Arrotolale a spirale e disponi i rolls uno accanto all'altro in una teglia rettangolare. Spennellali con il tuorlo diluito con il latte rimasto e falli lievitare per mezz'ora.
Cuoci i rolls in forno caldo a 180° per 15 minuti, poi lasciali raffreddare. Servili tagliati a metà, farciti con il culatello.



DI **SILVIA BOMBELLI**

Franciacorta Docg

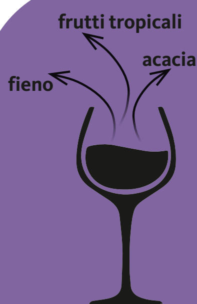
È prodotto nell'omonima area tra Brescia e il lago di Iseo e prende il nome del suo territorio proprio per sottolinearne l'unicità. Infatti, è prodotto con il Metodo Classico come lo Champagne ma è ben diverso: il terreno di coltivazione non è vasto e calcareo come quello francese. Il Franciacorta, minerale, fruttato e poco acido, è un vino molto **elegante con perlage fine** e corpo lucente, prodotto con uve Chardonnay, Pinot Nero, Pinot Bianco e dal 2017 Erbamat, un vitigno autoctono. Ottenuto con la **spremitura soffice** delle uve e l'aggiunta di lieviti e zuccheri - poi eliminati con la sboccatura - per attivare la rifermentazione naturale in bottiglia, può essere **più o meno secco**: non dosato (senza aggiunta di zuccheri), Extra Brut, Brut, Extra Dry, Sec o Demi-Sec. È un bollicine pregiato, anche in versione rosè o satèn (solo uve bianche) che si abbina a pesce e crostacei. Nella versione secca si può bere a tutto pasto mentre quella Demi-Sec si sposa bene con i dolci.

ZONA DI PRODUZIONE

La Franciacorta è un territorio collinare di 2mila ettari dove si coltivano le uve per questo elegante bollicine Docg. Il consorzio ha sede a Erbusco (BG), uno dei 19 Comuni dove viene prodotto il Franciacorta.







PRENDI NOTA

GLI AROMI

Il periodo di affinamento minimo per i Franciacorta va dai 18 mesi ai 60 delle bottiglie Riserva (Millesimati). Anche il bouquet, dunque, cambia ma resta sempre fresco e armonico con alterni sentori di frutta tropicale, pesca, acacia, fieno, tarassaco e zenzero.

la giusta ricetta

ASTICE GRATINATO



Taglia 2 **carote** e 2 costole di **sedano** a bastoncini, 3 **scalogni** o 3 cipollotti tagliati a metà. Rosolali in una padella per 10 minuti con 4 cucchiai d'**olio**, la foglia d'**alloro** e 2 rametti di **timo**. Sala, aggiungi 3 grani di **pepe** e bagna con 1 bicchiere di **vino**, il succo 1 **limone** e 1/2 bicchiere d'acqua. Cuoci per 20 minuti, spegni e lascia riposare. Taglia 2 **astici** da 800 g l'uno a metà. Frulla 6 fette di **pancarré** senza crosta con 1/2 spicchio d'**aglio**, 1 manciata di foglie di **prezzemolo**, 1 fettina di **zenzero** fresco, 1/2 **cipolla**, 2 scorzette di **limone** non trattato, **sale** e **pepe**. Distribuisci la farcia sui mezzi astici e aggiungi qualche fiocchetto di **burro**. Passa nel forno caldo a 200° per 10 minuti e servi con le verdure preparate tiepide.

FOTO DI SONIA FEDRIZZI

biscotti di Natale

Preparali in anticipo: sono ideali da regalare, perfetti per creare golose decorazioni e ghirlande, allegri da appendere sull'albero con nastri colorati

A CURA DI **FRANCESCA TAGLIABUE**
RICETTE DI **DANIELA MALAVASI** FOTO DI **SONIA FEDRIZZI**

1

2

3

1 Baci al cioccolato con amarene e ganache

125 g di farina 00 - 40 g di cacao in polvere - 1 tuorlo - 80 ml di latte e 100 g di burro, entrambi a temperatura ambiente - 4 g di lievito per dolci - 80 g di zucchero semolato - amarene sciroppate
Per la ganache: 300 g di cioccolato fondente - 150 ml di panna fresca

Monta il burro a crema con lo zucchero, incorpora il tuorlo e, una volta assorbito, il latte, poco alla volta e versato a filo. Setaccia la farina con il cacao e il lievito e mescolali al tutto, 1 cucchiaio per volta, fino ad avere un impasto denso, non appiccicoso. Trasferiscilo in una sac-à-poche e crea 36 semisfere sulla placca con carta da forno e distanti tra loro;



cuoci in forno a 175° per 10 minuti. Fai raffreddare i biscotti sulla gratella. **Prepara la farcia**: sgocciola e frulla le amarene fino a ottenere una purea liscia; traferiscila in frigo. Fai la ganache: fai bollire la panna per 1 minuto; togli dal fuoco, unisci il cioccolato a scagliette e mescola per ottenere una crema omogenea e densa. Falla raffreddare e mettila in frigo a rassodare. Farcisci la base dei biscotti con la purea di amarene e sovrapponili a due a due, creando 18 piccole sfere. Riporta la ganache a temperatura ambiente, montala per renderla più morbida; mettila in una sac-à-poche e disegna una spirale sulle cupole dei biscotti.

2 Ciambelline alle nocciole

250 g di nocciole tostate - 250 g di zucchero a velo - 1 arancia non trattata - 2 albumi - 4 cucchiai rasi di farina 00 - 60 g di zucchero semolato - confettini argentati - sale

Grattugia la scorza dell'arancia molto finemente, poi spremi il frutto e filtra il succo. Trita le nocciole con 200 g di zucchero a velo fino a ottenere una polvere fine. Monta gli albumi con poco sale, unendo poco per volta lo zucchero semolato e continuando a montare finché si sarà sciolto; incorpora la polvere di nocciole, la farina setacciata e 2 cucchiai della scorza d'arancia grattugiata preparata.
Crea tante ciambelline di 6-7 cm su una placca foderata di carta forno. Fai riposare per 20 minuti a temperatura ambiente, poi cuocile in forno a 160° per 15 minuti; lasciale raffreddare. Mescola con energia lo zucchero a velo rimasto con il succo d'arancia fino ad avere una glassa; usala per decorare le ciambelline con i confettini; fai asciugare prima di servire.

3 Stelle in bianco e rosso

3 rotoli di pasta frolla pronta già stesa rettangolare - 2 albumi - 200 g di zucchero a velo - 1 limone - colorante alimentare rosso - confettini bianchi e argentati - zucchero granulato - farina

Srotola la pasta allo spessore di 3-4 mm sulla spianatoia infarinata (se vuoi, puoi preparare la frolla come spiegato a pag. 4 per la ghirlanda); ritaglia i biscotti con diversi stampini. Cuocili in forno già caldo a 180° fino a quando saranno dorati, lasciali raffreddare e mettili su una gratella. Fai la glassa bianca: batti gli albumi con gocce di succo di limone, unendo man mano lo zucchero a velo setacciato, fino a ottenere una glassa omogenea.
Dividi la glassa in 2 ciotole; versa il colorante rosso in una sola ciotola, poco per volta, fino ad avere la tinta desiderata. Trasferisci le 2 glasse in 2 sac-à-poche usa e getta, spuntale e disegna sui biscotti secondo fantasia. Falli asciugare per qualche istante, poi decorali con i confettini e lo zucchero granulare. Falli asciugare in un luogo privo di umidità.

4 Fiocchi e renne di pan di spezie

300 g di farina 00 - 80 g di zucchero a velo - 130 g di burro - 60 g di miele di acacia - 20 g di miele o melassa - 2 g di bicarbonato - 1 tuorlo medio - 0,5 g di noce moscata, 2 g di zenzero, 2 g di cannella e 1,5 g di chiodi di garofano, tutti in polvere - sale

Incorpora il burro morbido alla farina setacciata con le spezie e poco sale, poi lo zucchero, il bicarbonato, il tuorlo, il miele e la melassa. Lavora il tutto con le mani fino a ottenere grosse briciole, poi ancora sulla spianatoia infarinata per ottenere un panetto liscio e omogeneo. Appiattiscilo appena, avvolgilo nella pellicola e metti in frigo per 1 ora. Poi stendilo in una sfoglia di 0,5 cm. Ritaglia i biscotti con stampini a piacere, impasta di nuovo la pasta in eccesso, stendila e crea altri biscotti.
Cuoci i biscotti in forno caldo a 180° per 13-14 minuti, sfornali e falli raffreddare. Prepara la glassa bianca (ricetta 3), mettila in una sac-à-poche spuntata e decora a piacere. Falla asciugare bene prima di servire.

Delicati arabeschi
La mise en place per la tavola di Natale emana una speciale aura dorata che prende ispirazione dai decori cangianti d'Oriente. I piatti in porcellana Bone Premium, con decori in rilievo placcati oro (a partire da € 47,90), fanno parte della collezione Golden Oasis proposta da **Villeroy & Boch**

tante idee regalo

DI **MONICA PILOTTO**

Momenti sparkling
Far tintinnare i calici è il modo migliore per rendere effervescenti le feste. Per un brindisi esclusivo, ecco la flûte in vetro decorata in oro della linea Alloro, che comprende calice acqua e vino (6 calici, € 70). **Villa Altachiara**

In livrea rossa
Il tostapane accende gli appettiti anche dei foodies più sofisticati: impossibile resistere alle fette di pane calde e fragranti come appena sfornate. Questo ha sei livelli di doratura, 2 pinze in acciaio inox e vassoio raccogli briciole (€ 55). Ariete

All'amica ambientalista che sogna un Pianeta plastic free regala la borraccia termica in acciaio inox cromato oro: mantiene la temperatura dei liquidi caldi per 12 ore e di quelli freddi per 24 ore (750 ml, € 30). **Chilly's** distr. da Punto De

Sei design addicted?
Questo è il secchiello per il ghiaccio che fa per te! Disegnato dal famoso architetto Norman Foster, è in acciaio inox a doppia parete con superficie lucidata a specchio (da 3 l, con pinza, € 212). Stelton distr.da Schoenhuber

Regina anche in tavola
Sontuosa e scintillante la cocotte limited edition con serigrafie geometriche dorate stile Art Déco e pomolo in oro. In ghisa vetrificata, assicura cotture sempre perfette su tutti i piani cottura e in forno ed è garantita a vita (€ 335). Le Creuset

Si abbinano a tutti i piatti, da quelli total white a quelli decorati, le posate Rose Gold in acciaio inox nelle calde tonalità dell'oro, satinate e con riflessi rosati (4 posti tavola, 16 pezzi, € 49,90). **Brandani**




Piccole sfere di cioccolato

Soddisfano tutti i gusti le Boule d'Or, raffinati cioccolatini dal guscio di finissimo cioccolato al latte e cuore cremoso al latte e guscio extra fondente con ripieno al cacao (173 g, € 6,90). **Zàini**

Tra gusto e arte

La curcuma abbinata alla zenzero, con burro e lievito madre sono parte degli ingredienti del panettone avvolto in carta con capolavori di Leonardo Da Vinci (1.000 g, € 22). **Cova & C.**





Drink della salute Prepara bevande e succhi salutari, salse e creme vellutate il frullatore con boccale in vetro con scala graduata, lame affilate in acciaio inox e funzione pulse (1,6 l, € 159,90). **Tescoma**



Dolcezze del Natale

Nel magico cofanetto in latta si trovano: preparato per biscotti Pan di Zenzero, spezie senza glutine, tagliabiscotti, zucchero a velo, sac-à-poche e smarties. E in pochi minuti gli omini sono pronti (€ 14,90). **Molino Rossetto**



Una magnum basta? Ha gusto delicato, ma intenso, è perfetto come aperitivo o servito con piatti di pesce e carni bianche, lo spumante biologico brut da uve Sangiovese è realizzato con metodo Charmat (€ 25). **Ciù Ciù**



Da regalare o da portare in tavola

Il cestino Barket, in acciaio inox nella variante rossa, riprende, stilizzandole, le caratteristiche dei tronchi degli alberi. È perfetto a centro tavola pieno d'uva che rappresenta l'abbondanza, di melagrana, simbolo di ricchezza e fecondità, di mandarini portafortuna secondo i cinesi. Proposto anche in acciaio lucido o colorato bianco e nero (da diam. cm 18, € 38). **Alessi**



Coppia sontuosa
Pochi sono i vini che vantano tanta intensità ed eleganza come l'Amarone della Valpolicella, un passito rosso, ma secco, dai sentori di frutta rossa e dai tannini vellutati (2 bottiglie da 75 cl, in confezione regalo, € 65). **Santi**

DA OGGI LA FAMIGLIA SELENELLA SI ALLARGA.







Selenella presenta i suoi tesori: patata Classica, patata Rosé, cipolla bianca, rossa, gialla e carota. Garantiti dal consorzio e 100% italiani. Fonti di Selenio e frutto di un'agricoltura sostenibile. Provali in cucina, da soli o nelle tue ricette.

Selenella®
Tesori della terra.

veg PER TUTTI



Aurora

CUCINA VEGETARIANA CON GUSTO E CONTAMINAZIONI HIPSTER

Gingerbread bundt cake al cioccolato

La magia del Natale formato ciambella, l'imperfezione di un maglione sferruzzato a mano. Il calore di una tazza di tè fumante stretta tra le mani. Il profumo di resina dell'albero di Natale e quello di zenzero e cannella di una ciambella al cioccolato che si crede un gingerbread

Voglio sottrarmi allo stress delle feste: questo dolce non richiede sforzo. Tieni tutti gli ingredienti a temperatura ambiente per un'oretta prima di cominciare, poi setaccia 180 g di **farina,** 50 g di **cacao amaro,** un cucchiaino di **zenzero** e uno di **cannella,** un pizzico di **noce moscata** e 8 g di **lievito per dolci.** Versa le polveri nel boccale di un mixer e aggiungi 50 g di **mirtilli rossi essiccati** e 180 g di **zucchero di canna.** Frulla per pochi istanti, poi unisci 6 **uova**, 200 g di **burro** e un bel pizzico di **sale.** Aziona alla massima potenza e lascia andare le lame per circa 3 minuti, quindi versa 150 g di **cioccolato fondente** - sciolto a bagnomaria e lasciato intiepidire - continuando a lavorare. Versa l'impasto in uno stampo da ciambella accuratamente imburrato e infarinato e cuoci in forno statico a 180° per 40 minuti. Sforna e lascia raffreddare prima di sformare. Trita grossolanamente 30 g di **mirtilli rossi** e qualche aghetto di **rosmarino** e passali in 2 cucchiaini di **zucchero semolato e** 2 **di canna.** Scalda 100 g di **panna** con un cucchiaino di **cannella** e versala su 200 g di **cioccolato bianco** tritato, mescolando per farlo sciogliere. Cola la glassa sulla torta e cospargi la superficie con il mix di zucchero e mirtilli. Che le feste siano dolci!

FOTO DI GIAN MARCO FOLCOLINI

"Per chiamarsi bundt cake una ciambella dovrebbe essere cotta in uno stampo speciale, caratterizzato da particolari scanalature. Ma la fortuna - tutta instragrammabile - delle bundt cake ha prodotto una ricca varietà di trame, arabesque e zigrinature. Da evidenziare con una colata di glassa, ça va sans dire!"

Trucchetto da maestro
Ingredienti a temperatura uniforme e mixer alla massima potenza: il risultato è un impasto cremoso che "esplode" in cottura! Un trucchetto che ho imparato qui sul set di GialloZafferano dal maestro Iginio Massari che lo chiama "metodo dell'omogeneizzazione".

e in più...

festa in verde

Sfiziosa e golosa, la tavola di Natale è elegante e ricca di colori e gusti. Tanta frutta secca che porta fortuna, ghiotti fagottini dai colori natalizi e un dessert sofisticato che... sparirà in un lampo!

A CURA DI **F. TAGLIABUE** RICETTE DI **A. AVALLONE** FOTO DI **S. FEDRIZZI**



Preparazione 15 min.

Cottura 40 min.

Spaghetti, frutta secca e capperi

Per 6 persone

500 g di spaghetti - 2 cucchiai colmi di capperi sott'aceto - 2 cipolle bianche dolci - 2 spicchi di aglio - 1 mazzetto di rosmarino fresco - 1 bicchiere di vino bianco secco - 100 g di noci e nocciole sgusciate e tostate - 30 g di pinoli - olio extravergine d'oliva - sale - pepe - zucchero

Sgocciola e tampona i capperi con carta da cucina, quindi passali in forno a 80°, poi tritali finemente. Trita grossolanamente noci e nocciole. Tosta i pinoli in un padellino senza grassi e tienili da parte. Lega 3 rametti di rosmarino con filo da cucina; mettilo in un wok con gli spicchi di aglio vestiti e 1/2 bicchiere di olio. Appena l'olio prenderà il profumo, aggiungi le cipolle spellate e tritate, un pizzico di sale e uno di zucchero; mescola.
Cuoci dolcemente per 30 minuti, sfumando ogni tanto con il vino bianco e lasciandolo evaporare. Elimina aglio e rosmarino, aggiungi il trito di noci e nocciole, regola di sale e pepe. Nel frattempo, cuoci gli spaghetti al dente, scolali lasciandoli umidi e versali nella padella con il condimento. Falli insaporire, cospargili poi di capperi essiccati, pinoli tostati, aghi di rosmarino freschi. Pepa a piacere e completa con un filo di olio.



Bietole con mirtilli rossi e chips

Preparazione 30 min.
Cottura 50 min.

Per 6 persone

22 foglie di bietola da costa grandi - 3 porri - 10 g di funghi secchi - 200 g di champignon - 2 spicchi di aglio - 5 fette di pane casereccio del giorno prima - brodo - 2 cucchiai di mirtilli rossi secchi - grana padano grattugiato - timo, rosmarino e salvia - 2 uova - pan grattato - olio di arachidi per friggere - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Trita finemente i funghi secchi nel mixer, tienili da parte. Pulisci gli champignon e tritali in modo grossolano. Affetta finemente i porri, stufali in padella con 4 cucchiai di olio di oliva, l'aglio e le foglie di 2 rametti di timo. Sala, aggiungi gli champignon, la polvere di funghi secchi e cuoci a fuoco vivace per 10 minuti. Elimina l'aglio, incorpora il pane bagnato nel brodo, ben strizzato e sbriciolato, i mirtilli secchi, 2-3 cucchiai di grana padano grattugiato e 1 uovo sbattuto. **Dividi le bietole in foglie e coste**, cuoci a vapore queste ultime e tagliale a bastoncini, trita gli scarti e uniscine 4 cucchiai alla farcia preparata. Regola di sale, pepa a piacere. Immergi 10 secondi le foglie in acqua bollente e allargale sopra un telo grande. Metti un cucchiaio di ripieno alla base di ogni foglia, ripiega i lati verso l'interno e arrotola. Disponi i fagottini in una teglia leggermente unta d'olio, versa qualche cucchiaio di brodo sul fondo, unisci salvia, timo, rosmarino, un filo d'olio d'oliva e sale. Inforna a 180° per 30 minuti (se necessario, copri a metà cottura e bagna con altro brodo).
Passa i bastoncini di gambi al vapore nel grana padano, quindi nell'uovo rimasto, sbattuto e infine nel pangrattato. Friggili in olio di arachidi bollente come fossero patatine. Servi gli involtini con i bastoncini fritti.

Tronchetto alle pere e caramello

Preparazione 1 ora
Cottura 10 min.

Per 8 persone

Per le pere caramellate: 3 mezze pere sciroppate - succo di limone - 2 cucchiai di caramello pronto 1/2 baccello di vaniglia
Per la mousse alle pere: 300 g di pere sciroppate - 110 g di zucchero - 3 dl di panna - 10 g di gelatina in fogli - 15 ml di grappa di pere - 1/2 baccello di vaniglia
Per il caramello salato: 60 g di zucchero - 7,5 dl di panna fresca - 15 g di burro - 30 g di cioccolato fondente all'80% - fior di sale - 6-8 fette sottili di pan di spezie - scaglie di cioccolato

Caramella le pere: incidi la vaniglia, mettila in un padellino antiaderente con le 1/2 pere, 15 ml di succo di limone, il caramello pronto e fai insaporire le pere finché prenderanno colore. Fai raffreddare ed elimina la vaniglia. Prepara il caramello salato: caramella lo zucchero con 30 dl di acqua; quando sarà ambrato, aggiungi la panna calda e il burro a fiocchi, mescolando finchè si addenserà. Unisci un pizzico di fior di sale e lascia intiepidire. Aggiungi il cioccolato grattugiato e mescola finché sarà fuso.
Per la mousse ammolla la gelatina in acqua fredda, strizzala e scioglila con la grappa e due cucchiai di sciroppo delle pere. Frulla a crema le pere con i semini di vaniglia e 80 g di zucchero; unisci la gelatina e frulla a bassa velocità per 30 secondi.
Lascia raffreddare, poi incorpora la panna montata con lo zucchero rimasto. Fodera di pellicola uno stampo dal fondo arrotondato (35 x 8 x5 cm), versaci 2/3 della mousse, sistemaci le pere caramellate, copri con la mousse rimasta e termina con le fette di pan di spezie, premendo appena. Tieni in frigo per 6 ore. Al momento di servire, sforma il dolce; decoralo con il caramello salato e le scaglie di cioccolato.



Preparazione 30 min.

Cottura 1 ora

"La pasta fillo è molto sottile e si secca con facilità. Lavorala rapidamente e tieni coperta quella che non stai usando con un telo umido o con pellicola".

8 *deliziosi* contorni GOURMET

Le verdure di stagione in veste golosa e chic. Soprattutto se abbinate alla frutta

A CURA DI **P. MANCUSO**, RICETTE DI **C. COMPAGNI (6)** FOTO DI **S. FEDRIZZI (6)**

Cavolo rosso e mele in crosta croccante

Per 6 persone
100 di pasta fillo - 800 g di cavolo cappuccio rosso - 200 g di mele rosse - 1 cipolla bionda - 1/2 cucchiaino di semi di cumino - 1 foglia d'alloro - 2 bacche di ginepro - 40 g di burro - sale - pepe

Pulisci il cavolo e taglialo prima in 4 spicchi e poi a striscioline, eliminando il torsolo. Spella la cipolla e tritala grossolanamente. Taglia via una fetta sottile dalla parte centrale di una mela e spruzzala con il succo di limone. Sbuccia le mele rimaste, elimina il torsolo e riducile a dadini.
Fai fondere 20 g di burro in una padella, aggiungi il cumino, il ginepro, l'alloro, la cipolla e fai stufare per 2-3 minuti. Unisci i dadini di mela, il cavolo, sale, pepe, copri e prosegui la cottura per 20 minuti o fino a che il cavolo è cotto. Lascia raffreddare ed elimina il ginepro e l'alloro.
Spennella i fogli di pasta fillo con il burro rimasto, fuso e intiepidito. Disponili in una teglia di 20 cm dai bordi bassi, riempila con il composto di cavolo e mela e piega i bordi di pasta fillo sul ripieno.
Disponi al centro la fettina di mela tenuta da parte e cuoci nella parte bassa del forno già caldo a 160° per 30 minuti. Lascia riposare la torta per 10 minuti e porta in tavola.



Crostata di funghi e cavolfiore

Per 8 persone
Preparazione 25 minuti
Cottura 60 minuti

250 g di farina integrale - 100 g di burro - 300 g di funghi misti puliti (porcini, finferli, cantarelli) - 1 piccolo cavolfiore - 1 patata - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di timo - 0,5 dl di panna fresca - 2 uova - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale

Lavora nel mixer la farina con il burro e un pizzico di sale; quando il composto diventa sabbioso, aggiungi 3 cucchiai d'acqua e continua a lavorarlo fino a che si forma una palla. Togli la pasta dal mixer, avvolgila in pellicola e ponila in frigo per almeno 1 ora.
Lava il cavolfiore, sbuccia la patata, tagliali a pezzi e lessali in acqua poco salata. Scolali, passali allo schiacciapatate, mettili in una ciotola e incorpora la panna, le uova sbattute, una grattatina di noce moscata e sale. Riduci i funghi a fette spesse e falli saltare in padella con 2 cucchiai d'olio, il timo e l'aglio vestito.
Togli la pasta dal frigo, stendila e fodera una tortiera con il fondo amovibile di 22 cm di diametro. Versa nella tortiera uno strato di 1 cm di crema di cavolfiore, cospargi di funghi, poi versa un altro strato di crema e altri funghi, fino a terminare con la crema e qualche fetta di porcino. Informa a 220° per 15 minuti, abbassa a 180° e cuoci per altri 30 minuti.

Tarte di radicchi e pere cotti e crudi

Per 6 persone
200 g di farina - 90 g di burro - 1 uovo - 300 g di radicchio precoce - 1 cespo di radicchio tardivo - 4 foglie di radicchio di Castelfranco - 1 cipolla - 2 pere William mature - 10 g di zucchero di canna - aceto di vino rosso - 1 foglia d'alloro - 2 uova - 100 ml di panna acida - 40 g di grana padano a scaglie - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Frulla la farina nel mixer il burro freddo a dadini e una presa di sale fino a ottenere un composto a briciole, aggiungi l'uovo e frulla di nuovo. Forma un panetto, avvolgilo in pellicola e lascialo riposare in frigo per 30 minuti. **Monda il radicchio precoce** e taglialo a striscioline; spella la cipolla e affettala sottile; sbuccia 1 pera e tagliala a dadini. Scalda 4 cucchiai d'olio in una padella, aggiungi l'alloro e la cipolla e lasciala stufare per 2-3 minuti. Unisci i dadini di pera, il radicchio, una presa di sale, lo zucchero di canna, 1 cucchiaio di aceto e cuoci su fiamma vivace per 6-7 minuti. Spegni e lascia raffreddare. Sbatti le uova con una presa di sale, pepe e la panna acida e versa il composto sul mix. **Stendi la pasta** allo spessore di 2 mm, trasferiscila in uno stampo da crostata di 20 cm, bucherella il fondo e riempi con il composto preparato. Cuoci la tarte nella parte bassa del forno a 180° per 40 minuti. Monda il radicchio tardivo e stacca le foglie, lasciandole lunghe. Spezzetta le foglie di radicchio di Castelfranco. Lava la pera rimasta e riducila a fettine sottili. Disponi frutta e verdura sulla tarte tiepida e completa con un filo d'olio, sale e il grana.

"Per cuocere questa tarte, usa uno stampo con il fondo amovibile: sarà più facile sformarla".

Preparazione 50 min.
Cottura 55 min.





Preparazione 40 min.
Cottura 90 min.

"Per la cottura a bagnomaria, metti lo stampo da plum cake in una teglia e riempila d'acqua calda fino ai 2/3 delle pareti dello stampo".

Terrina di cavolo cimone con chips di kale

Per 6 persone
1 kg di cavolo cimone - 3 uova - 40 g di maizena - 1,5 dl di panna fresca - 300 g di cavolo kale - 1 cucchiaino di semi di senape - 1 cucchiaio di miele di acacia - 1/2 limone - 30 g di burro - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Dividi il cavolo cimone in cimette e lessale in acqua salata per 6-7 minuti. Scolale, tienine da parte 2 cucchiai e insaporisci le rimanenti in una padella con il burro. Lasciale raffreddare e frullale nel mixer con le uova, la panna, la maizena, una macinata di pepe e un pizzico di sale. **Monda le foglie di kale**, tienine da parte 100 g e scotta le rimanenti in acqua salata in ebollizione per 1 minuto. Scolale, raffreddale in acqua e ghiaccio e tritale. Rivesti con carta da forno uno stampo da plum cake di 20x8 cm, stendi sul fondo una parte di crema di cavolo cimone e prosegui alternando strati di cimette tenute da parte, crema di cavolo e foglie tritate di kale. Termina con la crema di cavolo e cuoci la terrina a bagnomaria nel forno a 180° per 45 minuti. **Spezzetta e condisci** le foglie di kale rimaste con 1 cucchiaio d'olio, il miele, i semi di senape e il succo di limone emulsionati, stendi le foglie su una teglia rivestita con carta da forno e infornale a 120° per 30 minuti. Togli la terrina dal bagnomaria, sformala sul piatto da portata e copri la superficie con le chips di kale preparate.

consigli utili

perché USARE IL GHIACCIO

Le verdure a foglia verde tendono a imbrunire con la bollitura: tuffarle subito dopo in acqua e ghiaccio serve a fissarne il colore e a bloccarne la cottura.

10 MINUTI

È il tempo di riposo necessario prima di sformare le terrine. Tagliale a fette spesse con un coltello a lama lunga e liscia.

candia

#CandiaSempreConTe
#BenessereSempreConTe



CANDIA ITALIA SPA

www.lattecandia.it



Preparazione 30 min.

Cottura 90 min.

"In commercio trovi le mandorle in polvere già pronte, oppure puoi frullare le mandorle pelate".

Flan di zucca alle mandorle con cavolini

Per 6 persone
1 kg di zucca - 2 porri - 3 uova - 80 g di mandorle in polvere - 200 g di cavolini di Bruxelles - 30 g di mandorle a lamelle - noce moscata - olio extravergine di oliva - sale - pepe

Pulisci la zucca, elimina la scorza, i semi e i filamenti interni e riduci la polpa a dadini. Elimina dai porri la radice e la parte verde e tagliali a fettine. Scalda 4 cucchiai d'olio in un'ampia padella antiaderente e lascia stufare i porri per 5 minuti; uniscila zucca e una presa di sale, abbassa la fiamma al minimo e cuoci le verdure coperte per 15 minuti o fino a quando la zucca sarà morbida. Lascia raffreddare. **Frulla le verdure nel mixer** con una presa di sale, pepe, una grattatina di noce moscata, le uova e le mandorle in polvere; versa il composto in uno stampo di 18 cm rivestito con carta da forno. Trasferiscilo in una teglia dai bordi alti, versa acqua bollente fino ai 2/3 dello stampo e cuoci nel forno a 160° per 1 ora. **Pulisci i cavolini** e lessali per 5 minuti in acqua salata. Scolali e tagliali a metà. Scalda 3 cucchiai d'olio in una padella antiaderente, disponi i cavolini con la parte tagliata verso il basso e falli dorare su fiamma vivace per 5-6 minuti. Leva il flan dal bagnomaria, lascialo riposare, capovolgilo su un piatto da portata e distribuisci sulla superficie i cavolini e le mandorle a lamelle tostate in padella.

VARIANTE grana e salvia

Cuoci al vapore 400 g di polpa di zucca a dadi per circa 15 minuti. Lasciali raffreddare e frullali con 3 uova, 50 g di grana, 1 dl di panna e un pizzico di sale. Versa il composto in uno stampo di 16 cm, mettilo in una teglia dai bordi alti e riempila di acqua calda fino ai 2/3 dello stampo. Cuoci a bagnomaria nel forno a 180° per circa 1 ora, poi sforma il flan. Rosola 1 spicchio d'aglio in un padellino con 40 g di burro, unisci 12 foglie di salvia e friggile. Elimina l'aglio e cospargi il tutto sul flan.



Pie di radicchio, robiola e noci

Per 6 persone
Preparazione 50 minuti
Cottura 55 minuti

400 g di farina - 200 g di burro - latte - 600 g di radicchio di Treviso - 2 scalogni - 40 g di uvetta - 2 cucchiai di aceto di vino rosso - 250 g di robiola - 2 uova - 1 tuorlo - 50 g di gherigli di noce - sale - pepe

Metti a bagno l'uvetta in acqua tiepida. Versa 1 dl di latte e 1 dl d'acqua in una casseruola con 180 g di burro e porta a ebollizione. Versa la farina in una ciotola con una presa di sale, unisci il mix di latte e impasta prima con la spatola e poi con le mani. Avvolgi la pasta in pellicola e falla riposare per 15 minuti. Intanto pulisci il radicchio e taglialo tocchetti. Spella e trita gli scalogni, falli stufare con il burro rimasto, aggiungi il radicchio, sala e cuoci a fiamma vivace per 1 minuto. **Bagna con l'aceto**, aggiungi l'uvetta scolata e strizzata e cuoci per 5 minuti fino a che il liquido sarà evaporato. Lavora la robiola con le uova sbattute, sale, pepe e le noci tritate grossolanamente. **Stendi i 2 terzi della pasta**, adagiala in uno stampo foderato con carta da forno, bucherella il fondo e riempi alternando strati di radicchio e di robiola. Stendi la pasta rimasta, disponila sul ripieno, sigilla i bordi, spennella la superficie con il tuorlo, forala co uno stecchino e decora con i ritagli di pasta. Cuoci nel forno a 180° per 45 minuti. Fai raffreddare e sforma.



Preparazione 25 min.

Cottura 30 min.

"La tahina è una pasta a base di semi di sesamo tipica della cucina mediorientale. La trovi in vendita nei supermercati più forniti e nei negozi di cucina etnica".

Charlotte con belga caramellata all'arancia

Per 6 persone
5 cespi di insalata belga - 1 kg di broccoletti - 300 g di fagioli cannellini lessati - 2 arance - 20 g di zucchero di canna - 2 cucchiai di tahina - 30 g di burro - peperoncino piccante in polvere - olio extravergine di oliva - sale

Monda 4 cespi di insalata belga, tagliali a metà nel senso della lunghezza ed elimina il torsolo. Sciogli il burro in una padella antiaderente, unisci lo zucchero di canna e la belga con la parte tagliata rivolta verso il basso e cuoci per 5 minuti. Versa il succo di 1 arancia e mezza, unisci una presa di sale e prosegui la cottura su fiamma moderata fino a che il succo sarà evaporato. Gira delicatamente la belga, cuoci per altri 2-3 minuti e lascia raffreddare.
Pulisci i broccoletti, stacca le cimette e lavale; cuocile in acqua salata in ebollizione per 7-8 minuti. Scolale, lasciale raffreddare e frullale nel mixer con i cannellini, una presa di sale, la tahina, il succo della mezza arancia rimasta, un pizzico di peperoncino e poco olio, fino a ottenere una crema omogenea.
Disponi il cerchio di uno stampo alto a cerniera del diametro di 18 cm sul piatto da portata, rivesti il bordo con un foglio di carta da forno e disponi la belga caramellata lungo le pareti. Riempi lo spazio centrale con la crema di cannellini preparata e livella la superficie. Taglia a julienne la belga rimasta, cospargila sulla superficie, apri e alza il cerchio dello stampo, togli la carta da forno e servi.

Terrina di cardi e castagne con ravanelli

Per 6 persone
2 kg di cardi - 200 g di castagne lessate - 100 g di ravanelli - 2 dl di panna fresca - 1 porro - 4 rametti di timo - 1 limone - 3 uova - 30 g di maizena - 20 g di farina - 1 cucchiaio di sciroppo d'acero - 20 g di burro - olio extravergine di oliva - sale

Pulisci i cardi, eliminando le coste esterne più fibrose, taglia le rimanenti a pezzi e togli i filamenti con un pelapatate. Mettili a mollo in acqua acidulata con il succo del limone, scolali e lessali per 30 minuti in acqua salata in ebollizione addizionata con la farina. Scolali, insaporiscili per 5 minuti in una padella con il burro, il porro pulito e affettato, le foglioline di timo e una presa di sale; lasciali raffreddare.
Frulla il composto nel mixer con la maizena, una presa di sale, la panna e le uova. Unisci le castagne tagliuzzate, mescola e versa il composto in uno stampo da plum cake rivestito con carta da forno; cuoci a bagnomaria nel forno a 180° per 50 minuti. Togli dal forno e lascia nel bagnomaria.
Pulisci i ravanelli, tagliali a metà e condiscili con 1 cucchiaio d'olio, lo sciroppo d'acero e una presa di sale. Disponili su una teglia rivestita con carta da forno e cuocili a 220° per 15 minuti. Leva lo stampo dal bagnomaria, sformalo su un piatto e copri la superficie con i ravanelli arrostiti.

"La farina nell'acqua di cottura dei cardi serve a mantenerli chiari e di gusto delicato".



Preparazione 25 min.

Cottura 100 min



radicchio ROSSO IGP

Il Radicchio rosso di Treviso Igp è tra le verdure eccellenti della cucina invernale. Insal'Arte lo propone già lavato e tagliato in 4, pronto per la griglia o per altre preparazioni come la tarte e il pie di questo servizio. Disponibile in vassoio da 250 g (Insal'Arte, OrtoRomi, € 3,99-4,49).

12 ORE DI RIPOSO

Le terrine di queste pagine saranno ancora più saporite dopo qualche ora di riposo in frigo successivo alla cottura. Puoi prepararle il giorno prima e rifinirle poco prima di portarle in tavola.

A CURA DI **DANIELA FALSITTA**

kumquat

Così piccolo che si potrebbe mangiare in un boccone, sembra il fratello minore dei mandarini o la mascotte delle arance. In realtà il kumquat, o mandarino cinese, ha caratteristiche molto diverse dagli altri agrumi. La più evidente, misure a parte, è la sua **buccia sottilissima**, impossibile da eliminare. D'altronde sarebbe inutile perché è buona da mangiare: una scorza dolce che contrasta amabilmente con l'acidità della polpa. Schiacciate sotto i denti, l'una e l'altra lasciano fuoriuscire gli abbondanti **oli essenziali** in esse contenuti, così che gli aromi esplodono e invadono la bocca donando una specialissima sensazione di freschezza. Proveniente dal Sudest asiatico, in Estremo Oriente il kumquat viene consumato fresco e in insalata, trasformato in chutney, spadellato con il pollo e utilizzato come ingrediente base per una salsa aromatica (insieme a cipolla, coriandolo e peperoncino) con cui accompagnare il pesce. In Europa è raccolto in Grecia per tutto l'inverno, mentre in Italia cresce specialmente in Liguria e Sicilia.

Ricco in salute

Gli oli essenziali di cui è fornito, in concentrazioni così elevate da essere una vera rarità nel mondo naturale, fanno del kumquat un prezioso alleato della nostra salute. Tra le altre, si citano le proprietà di fortificante del sistema immunitario, di anti infiammatorio e di aiuto nella prevenzione dei disturbi alle vie respiratorie.



TANTA FORTUNA
Il suo nome botanico, Fortunella, deriva da Robert Fortune, il botanico che lo portò in Europa, ma coincidenza vuole che in Cina sia anche un porta fortuna.



PIACERE ACIDO e digestivo

Un'idea semplice per portare i kumquat in tavola più spesso, è servirli con i formaggi. Specie i tipi più stagionati e saporiti, come gorgonzola e taleggio, beneficiano dell'abbinamento con questi agrumi per due ragioni: da una parte è piacevole alternare un gusto acido e "lava bocca" a cibi più grassi, dall'altra, il kumquat, grazie al suo contenuto di fibre, è in grado di accelerare il passaggio intestinale e rendere questi formaggi più digeribili.

70

CALORIE PER 100 G
il kumquat è inoltre ricchissimo di vitamina C (44 mg), potassio (186 mg) e acido folico

PRENDI NOTA
PRIMA DI MORDERE

Quando acquisti i kumquat, assicurati che non siano trattati, controlla che la buccia sia priva di imperfezioni e che il colore prevalente sia l'arancione (non il verde). Poiché si mangiano interi, devi lavarli bene, sotto l'acqua fredda, strofinandoli uno per uno. Infine asciugali con la carta da cucina. Se li conservi in frigorifero, possono durare fino a 2 settimane.

Cheesecake con biscotti speziati

Preparazione **35 minuti + riposo**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **8 persone**

125 g di biscotti tipo Digestive - 125 g di biscotti speziati - 80 g di burro - 500 g di formaggio spalmabile - 250 g di ricotta - 100 g di robiola - 200 ml di panna fresca - 2 uova - 300 g di zucchero di canna fine - 100 g di miele - 300 g di kumquat non trattati - 1 rametto di salvia - 2 rametti di rosmarino - sale







Sbriciola tutti i biscotti. Fai fondere il burro e mescolalo ai biscotti tritati con un pizzico di sale. Trasferisci il mix a briciole in una tortiera a cerniera di 24 cm di diametro rivestita con carta da forno. Aiutandoti con il dorso di un cucchiaio fai in modo di creare uno strato compatto che rivesta il fondo e il bordo, e mettilo in freezer per 10-15 minuti.

Lava i kumquat e tritane la metà finemente con un coltello. In una ciotola lavora i formaggi con la panna, 100 g di zucchero di canna, il miele e le uova, poi incorpora anche i kumquat tritati. Versa il composto nella tortiera, livellalo e inforna a 160° per 40 minuti. Lascia raffreddare la torta prima di sformarla.

Prepara uno sciroppo facendo scaldare in un padellino 100 ml d'acqua, lo zucchero rimasto, qualche ciuffetto di rosmarino e alcune foglie di salvia: aggiungi i kumquat rimanenti e falli cuocere per 20 minuti. Lasciali raffreddare nello sciroppo, poi scolali su una gratella. Decora la torta con i kumquat sciroppati e altra salvia.

la ricetta in più

Petto di pollo agli agrumi

Per 4 persone
Preparazione 15 minuti
Cottura 30 minuti

1 petto di pollo da 800 g diviso in due filetti già puliti - 2 arance - 1 lime - 150 g di kumquat - zucchero - 1 rametto di rosmarino - 1 bicchierino di Grand Marnier - farina - 30 g di burro - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Lava i filetti di pollo e asciugali con carta da cucina. Infarinali e scuotili, in modo da eliminare la farina in eccesso.
Sciacqua bene i kumquat sotto l'acqua fredda e tagliali a rondelle spesse 1/2 cm. Spremi le due arance, il lime e filtra il succo. Trita gli aghi di rosmarino grossolanamente.
Sciogli il burro in una padella antiaderente con 1 cucchiaio d'olio. Unisci i filetti e rosolali a fuoco medio 2 minuti per parte. Irrora con il Grand Marnier e lascia evaporare. Abbassa la fiamma, bagna il pollo con il succo di agrumi e unisci 1 cucchiaino di zucchero. Chiudi e cuoci per 8 minuti poi scoperchia, gira i filetti, regola di sale e aggiungi i kumquat a rondelle. Prosegui la cottura per altri 5-6 minuti.
Taglia i filetti a fette, profuma con una macinata di pepe, cospargi con il rosmarino tritato e servi.



magnesio

Abbonda nei prodotti vegetali di stagione: frutta secca, legumi e ortaggi a foglia verde. E, per i golosi, anche nel cioccolato fondente

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**
FOTO DI APERTURA DI **MAURIZIO LODI**



Pasta e riso integrali sono ricchi di magnesio, contenuto nel germe e nella crusca, che con la raffinazione vengono eliminati: si perde, così, circa l'80% del prezioso minerale.

UN MINERALE PREZIOSO

CONTRO LA STANCHEZZA

Ha un ruolo fondamentale per tantissimi processi del nostro organismo: dalla sintesi delle proteine alla produzione di energia, fino al controllo della pressione del sangue. Per gli sportivi è indispensabile per supportare lo sforzo muscolare, nelle donne è molto utile per alleviare i crampi mestruali. Inoltre, sostiene il tono dell'umore (specie se si è sotto stress), attenua l'affaticamento fisico e mentale, controlla l'ansia e regola il sonno.

mandorle un toccasana NATURALE

Sul podio dei cibi più ricchi di magnesio c'è la frutta secca in guscio, in particolare le mandorle. Una manciata al giorno (30 g, cioè 15-20 semi) fornisce circa il 20% del fabbisogno di magnesio e il 37% di quello di vitamina E (con proprietà antiossidanti), oltre a proteine vegetali (6 g). Da preferire quelle non tostate, non salate e non pelate. Ottimo spezzafame di metà mattina, arricchiscono insalate, primi e dolci. Per torte e biscotti, la farina di mandorle è adatta anche ai celiaci perché senza glutine.

30g di mandorle = **20%** fabb. giornaliero

UNSPLASH.COM/@TETIANA_BYKOVETS

Dove trovarlo

Qui sotto sono elencati gli alimenti particolarmente ricchi di magnesio

alimento	magnesio (mg/100g)
Crusca di frumento	550
Mandorle	264
Anacardi	260
Fagioli	170
Nocciole	160
Frumento	160
Pistacchi	158
Riso integrale	143
Ceci	130
Farina di frumento	120
Pasta integrale	120
Sardine fritte	102
Cioccolato fondente	91
Bietole cotte	80
Spinaci cotti	80
Sardine fresche	70
Carciofi cotti	66
Grana padano	63
Pasta di semola	51
Cocco	46
Cavolo rapa	43
Gamberi	39

L'IMPORTANZA DELLA CLOROFILLA

La sua formula chimica è curiosamente affine a quella dell'emoglobina del nostro sangue, con una differenza: il magnesio, che nella clorofilla sostituisce il ferro dell'emoglobina. Ecco perché le verdure a foglia verde sono tra le fonti principali di questo minerale. L'ideale è consumare questi ortaggi crudi o appena scottati, perché il magnesio si disperde nell'acqua di cottura.

CIOCCOLATO, PECCATO SALUTARE

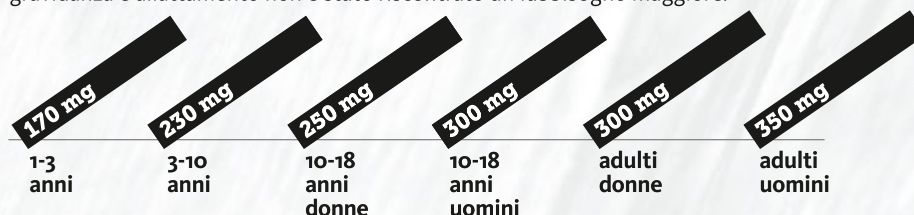
Il cioccolato è a base di cacao, ricavato dai semi di una pianta tropicale ricchi di magnesio, fosforo e altri sali minerali oltre che di flavonoidi, potenti antiossidanti. Per questo va preferito con un'alta percentuale di cacao (almeno il 70%), con maggiori proprietà benefiche.

Anche nell'acqua

Il magnesio, così come sodio, potassio e calcio, si trova anche nelle acque minerali, con percentuali che variano da 1,8 mg fino a 49,5 mg al litro. In questo caso il consumo, consigliato, di 2 litri d'acqua al giorno soddisfa 1/3 del nostro fabbisogno.

QUANTO NE SERVE AL GIORNO

Secondo uno studio dell'Efsa (European Food Safety Authority) l'adeguato apporto giornaliero di magnesio varia a seconda dell'età. Per donne in gravidanza e allattamento non è stato riscontrato un fabbisogno maggiore.





magnesio + potassio

Tartufini di frutta secca

Per 4 persone

100 g di mascarpone - 50 g di gherigli di noce - 50 g di datteri - 1 cucchiaino di passito di Pantelleria - 30 g di granella di pistacchi - 30 g di mandorle pelate

Snocciola i datteri, tagliuzzali e raccoglili nel mixer con i gherigli di noce. Aziona l'apparecchio fino a ottenere un trito omogeneo. Mescolalo in una ciotola con il mascarpone, incorpora il passito e trasferisci in frigo per 1 ora. **Preleva 1 cucchiaino** colmo di composto, forma una pallina e infilzala in un bastoncino. Ripeti l'operazione fino a esaurire il composto. Disponi i tartufini ottenuti su carta da forno e metti in frigo per 20 minuti. **Spezzetta le mandorle.** Passa metà dei tartufini nel trito di mandorle, l'altra metà nella granella di pistacchi e tienili in frigo fino al momento di servirli.



magnesio + iodio

Risotto alla crema di ceci con gamberi

Per 4 persone

140 g di riso integrale Carnaroli - 1 scalogno - 3 fette di prosciutto crudo - 150 g di ceci lessati - 1 litro di brodo vegetale - 8 code di gambero - 1 spicchio d'aglio - 1 rametto di rosmarino - olio extravergine di oliva - peperoncino - sale - pepe

Soffriggi 1/2 scalogno spellato e tritato con un filo d'olio. Aggiungi il prosciutto crudo spezzettato, senza eliminare il grasso, gli aghi del rosmarino tritati e i ceci sgocciolati. Fai insaporire per 5 minuti, frulla con 1 dl di brodo e passa il composto al passaverdura. Regola di sale e pepe. **Fai appassire lo scalogno** tritato rimasto in una casseruola con poco olio, unisci il riso e fallo tostare. Portalo a cottura aggiungendo man mano il brodo caldo necessario. Fai saltare a fuoco vivace per 1 minuto le code di gambero con un filo d'olio, l'aglio spellato e un pizzico di peperoncino. Cospargi con un pizzico di sale e pepe. **Unisci la crema di ceci** al risotto, mescola e fai mantecare fuori dal fuoco con poco olio. Distribuisci il risotto nei piatti e completa con i gamberi.



magnesio + fosforo

Trifle con pandoro e crema di cioccolato

Per 8 persone

300 g di pandoro - cannella in polvere - 220 g di cioccolato fondente al 90% - 10 g di gelatina in fogli - 5 tuorli - 195 g di zucchero a velo - 2,5 dl di latte - 5 dl di panna fresca - 70 g di miele di acacia

Metti a bagno la gelatina in acqua fredda. Trita il cioccolato e scioglilo a bagnomaria. Monta i tuorli con 60 g di zucchero a velo. Unisci metà della panna e il latte tiepido e cuoci a bagnomaria per 10 minuti. Infine incorpora il cioccolato fuso e la gelatina scolata e strizzata e fai raffreddare. **Taglia il pandoro a dadi**, spolverizzali con 10 g di zucchero a velo e 1 cucchiaino di cannella e tostali in forno a 200° per 5-6 minuti. Disponine 1/3 sul fondo di una coppa da 18 cm, copri con 1/3 della crema e fai altri 2 strati alternando il pandoro e la crema. Trasferisci il dolce in frigo per 1 ora. **Scalda in un pentolino** il miele con lo zucchero a velo rimasto fino a ottenere un caramello. Stendilo sottile su carta da forno. Monta la panna rimasta, distribuiscila sul dolce e completa con cannella e il caramello freddo spezzettato.

DI SILVIA TATOZZI



PANETTONE *contro* pandoro

Sono entrambi ricchi di amido, con un discreto contenuto proteico ma con un'elevata percentuale di **grassi**. Il pandoro ne contiene una quantità maggiore (18-20%) nell'impasto ed è dunque il più calorico (290 Kcal ogni 100 grammi). Il panettone ne contiene meno (dal 10 al 12%) e dunque, anche se contiene più **zuccheri** per la presenza di uvetta e canditi, con le sue 260 Kcal è meno calorico. Naturalmente la grossa differenza la fa il tipo di farcitura: lo stesso dolce guarnito con una glassa di cioccolato raggiunge le 450 calorie. **In ogni caso qual è la porzione perfetta?** I nutrizionisti consigliano di limitarsi a 1 fetta da 80 grammi, meglio alla fine di un pasto ricco di fibre e proteine per evitare i picchi glicemici, piuttosto che a merenda, per non eccedere con il consumo di carboidrati.

coloranti alimentari SOTTO LA LENTE

Alzi la mano chi può resistere dall'assaggiare un pezzettino di una casetta di panpepato ricoperta di glassa e confettini colorati! I dolcetti del periodo natalizio sono una festa per gli occhi, oltre che per il palato, anche grazie al loro aspetto accattivante che può essere conferito dai coloranti alimentari. Queste sostanze sono contenute in numerosi alimenti, tra cui merendine, formaggi, marmellate e gelatine, dolci e bevande. Ma possiamo consumarli in sicurezza? Nell'ambito del riesame di tutti gli additivi, l'EFSA ha valutato tutti i 41 coloranti alimentari, abbassando i tenori massimi di 3 coloranti (E 104, E 110, E 124) e ritirando dal mercato il E128.

Fonte: Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA)



E 128

È IL COLORANTE alimentare rosso ritirato dal mercato perché considerato pericoloso. Nell'ambito della rivalutazione l'EFSA ha tenuto conto della dose giornaliera ammissibile (DGA) di queste sostanze che si possono consumare quotidianamente nell'arco della vita senza correre rischi.

Come congelare a regola d'arte

Ti è avanzata la lasagna o l'arrosto? O hai preparato più ragù del necessario e non lo vuoi buttare? Ecco qualche accorgimento per una congelazione casalinga sicura. Evita **l'uso eccessivo di grassi** di origine animale (lardo o burro): si conservano meno a lungo dell'olio; se necessario, puoi aggiungerli dopo. Congela **piccole quantità**: il raffreddamento al "cuore" del cibo è molto più rapido. Utilizza **contenitori** ben puliti, impermeabili e corredati da un'etichetta che riporti il nome del cibo e la data di congelazione. **Non superare il mese** per gli alimenti ricchi di lipidi (carni e pesci) e i 3 mesi per tutti gli altri. Una volta scongelati, **consuma gli alimenti in giornata**. Non ricongelare mai il cibo scongelato. Se vuoi preparare delle pietanze in anticipo e conservarle in freezer, raffreddale velocemente immergendo il recipiente nell'acqua in modo che non "scuociano". Off limits **i cibi fritti**: perdono croccantezza e diventano flaccidi.

BUONE ABITUDINI

Aggiungere una porzione di cicoria, carciofi, o radicchio stufati in padella facilita la digestione dopo gli eccessi di un pasto di festa



frutta DISIDRATATA istruzioni per l'uso

Datteri, fichi secchi, uva sultanina, mele, albicocche: la frutta disidratata contiene, a parità di peso, fino a **3,5 volte in più di fibre, vitamine e sali minerali** rispetto a quella fresca. Il processo di disidratazione, tuttavia, comporta l'eliminazione della parte acquosa presente nel frutto, con il conseguente aumento della concentrazione degli zuccheri (glucosio e fruttosio) e, di conseguenza, delle calorie. È bene non superare la dose di **30 g al giorno**, preferibilmente al mattino.

DI SILVIA TATOZZI



CARTE GEOGRAFICHE per i regali

Hai delle cartine geografiche dimenticate in un cassetto o dei vecchi atlanti di cui non sai cosa fare? Non buttarli: puoi riciclarli trasformandoli in un'originale carta per impacchettare i regali da mettere sotto l'albero. Confeziona il pacchetto, decoralo con un nastro colorato et voilà, hai personalizzato un dono perfetto per chi ama viaggiare.

COME TOGLIERE la macchia DI CERA

Se sulla tua tovaglia preferita è colata della cera puoi rimediare: accendi il ferro da stiro e regolalo su un'intensità di calore medio-alto. Appoggia un sacchetto di carta (per esempio quello del pane) o un foglio di carta pulito sulla zona da trattare e passaci sopra il ferro, senza usare la modalità vapore ed esercitando una certa pressione. Il calore del ferro farà sciogliere la cera restante, che si fisserà sulla carta. Ripeti l'operazione per 5-6 volte o finché la cera si staccherà del tutto. Continua fino a quando la macchia non sarà sparita.



CALENDARIO DELL'AVVENTO fai da te

Cerchi un modo originale per il countdown di Natale? Procurati delle vecchie scatole di cartone o del semplice cartoncino e divertiti a realizzare un calendario dell'Avvento personalizzato: 25 casette da appendere alla parete dove nascondere dolci e sorpresine da scoprire ogni giorno.





HAIR BEAUTY

maschera NUTRIENTE ALL'UOVO

Sbatti 1 **tuorlo** (o 2 se hai i capelli lunghi) in una ciotola. Aggiungi 3 cucchiai di **olio** d'oliva, 3 cucchiai di **miele** e mescola bene. Applica la maschera sui capelli asciutti praticando dei massaggi circolari sul cuoio capelluto. Lascia agire per circa 20 minuti e risciacqua con abbondante acqua tiepida. Poi procedi al normale lavaggio con lo shampoo (se dovesse persistere l'odore di uovo risciacqua i capelli con acqua e aceto bianco).

CASETTE portasorpresa

Disegna su ogni cartoncino la sagoma tridimensionale della casetta (sul lato della facciata disegna un triangolo che ti servirà per creare una parte del tetto). Ripiega il cartoncino in modo da ottenere tanti quadrati e rettangoli di diverse misure. Incolla sul fondo di ciascuna casetta un cartoncino per la base. Infine assembla il tetto incollando pezzi di cartoncino in posizione spiovente (se utilizzi delle scatole, puoi sfruttare le due alette all'estremità). Disegna le sagome delle finestrelle e ritagliale con l'aiuto di un taglierino. Dipingi su ogni casetta i numeri da 1 a 25 con uno stencil. Decora con qualche luce colorata e inizia il conto alla rovescia!

TENTAZIONE SÌ MA DI QUALITÀ





CONCEDERSI UN PIACERE RENDE MIGLIORE LA VITA. L'IMPORTANTE È SCEGLIERE LA QUALITÀ CERTIFICATA

Un famoso aforisma racconta come sia facile resistere a tutto tranne che alle tentazioni. Per scegliere bene ci aiutano le certificazioni. Il marchio **IGP, Indicazione Geografica Protetta**, è il riconoscimento di qualità che la Comunità Europea attribuisce a prodotti realizzati nel rispetto di precisi disciplinari, come la **Mortadella Bologna IGP**, certificandone la qualità in termini di tipicità, autenticità, sicurezza, tracciabilità ed etichettatura. In più la firma ufficiale del **Consorzio Mortadella Bologna** garantisce un prodotto ad alto valore nutrizionale in linea con le tendenze contemporanee. Infatti la Mortadella Bologna IGP - in quanto salume cotto - può essere consumata anche durante la gravidanza apportando tutti suoi benefici: proteine nobili, calcio, ferro e grassi Omega 3.



3 sorprese sulla Mortadella Bologna

- **60/70 mg colesterolo/hg, come la carne bianca**
- **Vitamina B1 e B2**
- **Anche meno di 300 Kcal/hg**

Il Consorzio Mortadella Bologna sostiene "Enjoy the authentic joy", programma di informazione e promozione co-finanziato dall'Unione europea. La sua attività di comunicazione in Italia e in Belgio ha l'obiettivo di valorizzare alcune specialità DOP e IGP: la Mortadella Bologna IGP, lo Zampone Modena, il Cotechino Modena IGP, i Salamini Italiani alla Cacciatora DOP. Scopri di più su **www.enjoytheauthenticjoy.eu**





CAMPAGNA FINANZIATA CON L'AIUTO DELL'UNIONE EUROPEA

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE CAMPAGNE CHE PROMUOVONO PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



zefiro



Buona, protetta, unica.

Buona, perché nasce e cresce in un ambiente incontaminato, nel Parco Nazionale della Sila a 1.200 m. s.l.m. dove terreni ricchi di potassio, fertili ed irrigati con acqua purissima, le danno un sapore prelibato.

Protetta, perché la Patata della Sila I.G.P., prodotta secondo un rigido disciplinare di produzione, è protetta dall'Unione Europea che le ha attribuito l'Indicazione Geografica Protetta riconoscendone la qualità e il forte legame con il territorio.

Unica, perché, l'attitudine alla conservazione, la tracciabilità visibile grazie al QR Code presente in etichetta, la sua capillare distribuzione e la disponibilità sul mercato per oltre nove mesi l'anno, la rendono unica nel panorama pataticolo italiano.

cerca la tua videoricetta





www.patateppas.it
info@patateppas.it



www.patatadellasila.it
info@patatadellasila.it









Finanziata dal FEASR Misura 3.2.1 del PSR Calabria 2014/2020 (Reg. Ue1305/2013)

LA SCUOLA di giallo

SCORZETTE CANDITE

1 Sbollenta

Lava 4 grosse arance non trattate a buccia spessa. Preleva la scorza con un coltellino evitando la pellicina bianca vicina agli spicchi e tagliala a strisce di 1/2 cm di larghezza. Porta a bollore 2 litri di acqua, tuffavi le scorze e lasciale bollire per 5 minuti. Sgocciolale e ripeti l'operazione altre 2 volte, cambiando l'acqua e sgocciolando le scorze ogni volta. Questa operazione serve a eliminare gli oli essenziali amari della buccia.

2 Candisci

Asciuga le scorzette tamponandole bene. Versa in una casseruola d'acciaio a fondo spesso 250 ml di acqua e 500 g di zucchero, metti la pentola sul fuoco e fai sciogliere lo zucchero. Quindi aggiungi le scorzette e cuocile a fuoco basso, semicoperte, per 30 minuti.

3 Fai riposare

Sgocciola le scorze, disponile su una gratella (puoi usare la griglia del forno) e lasciale raffreddare. Cospargile con zucchero semolato, aspetta che siano ben asciutte e riponile in vasi di vetro.

e in più...



TORTELLINI in brodo

Il segreto della famosa specialità emiliana è il saporito ripieno a base di carne di maiale, salumi e parmigiano

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 8 persone
400 g di farina 00 più quella per la lavorazione
5 uova
80 g di mortadella
120 g di prosciutto crudo
120 g di lonza di maiale
100 g di parmigiano reggiano stravecchio grattugiato
3 litri di brodo di carne
1 noce di burro
olio extravergine di oliva
noce moscata
sale e pepe



1 Prepara la pasta

Disponi la farina a fontana, sguscia 4 uova nell'incavo al centro e lavora gli ingredienti per almeno un quarto d'ora, fino a ottenere una pasta liscia ed elastica. Forma una palla, avvolgila in un foglio di pellicola e lasciala riposare in un luogo fresco per almeno 1 ora.



Anche così

Se non possiedi il tritacarne, puoi utilizzare un mixer, facendo attenzione a ottenere un composto fine, ma non una poltiglia. Trasferiscilo in una ciotola e prosegui come indicato nella ricetta.

2 Fai il ripieno

Scalda il burro e 2 cucchiai d'olio in una padella, rosolaci la lonza, salala poco, pepa e prosegui la cottura per 3 minuti; quindi, trasferiscila su un tagliere e tagliala a tocchetti. Spezzetta la mortadella e il prosciutto e passali al tritacarne due volte insieme alla carne. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi il parmigiano, l'uovo rimasto e una grattatina di noce moscata; regola di sale.



3 Farcisci i quadrati

Dividi la pasta in 2-3 parti e stendile sottili, una alla volta, con l'appostra macchinetta. Disponi le sfoglie sul piano infarinato e tagliale prima a strisce e poi a quadratini di 3-4 cm di lato. Metti al centro di ognuno una pallina di ripieno, piega i quadrati di pasta a triangolo e sigilla bene i bordi.



4 Chiudi i tortellini

Piega l'angolo superiore verso il centro e chiudi i tortellini ad anello, facendo girare le estremità intorno all'indice: sovrapponile e premi per sigillarle. Man mano che sono pronti, disponi i tortellini su vassoi infarinati e lasciali asciugare per mezz'ora. Porta il brodo a leggera ebollizione, tuffaci i tortellini e cuocili per alcuni minuti. Spegni il fuoco e lasciali riposare per 2-3 minuti prima di servirli con parmigiano giovane a parte.



LA RICETTA ufficiale

La ricetta di queste pagine ricalca quella dei tortellini bolognesi codificata dalla Dotta Confraternita del Tortellino e depositata nel 1974 addirittura con un atto notarile. A sua volta, la ricetta messa a punto dalla confraternita deriva direttamente da quella descritta da Pellegrino Artusi nel famoso ricettario "La scienza in cucina e l'arte del mangiar bene" (1891). Oltre a mortadella, prosciutto e parmigiano, l'Artusi prevedeva per il ripieno il midollo di bue al posto del lombo di maiale.

fritto
DI MAGRO

Baccalà, verdure e mele a bocconcini croccanti, da gustare caldissimi, appena tolti dall'olio bollente. Un classico sulla tavola della Vigilia di Natale

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**

Ingredienti

Per 4 persone
300 g di baccalà già ammollato
1 cavolfiore (500 g circa)
2 mele renette
1 limone
1 mazzetto di prezzemolo
1 spicchio d'aglio
400 g di farina
1 cubetto di lievito di birra
1 cucchiaio di zucchero
olio extravergine di oliva
olio di semi per friggere
sale





① Prepara la pastella

Sbriciola il lievito in una ciotolina, fallo sciogliere con poca acqua, coprilo e lascialo riposare per 10 minuti. Setaccia la farina in una ciotola grande, aggiungi 1 cucchiaio d'olio d'oliva, lo zucchero e il lievito sciolto, quindi impasta il mix con l'acqua necessaria (mezzo litro circa) a ottenere un composto morbido. Copri la pastella con un canovaccio e lasciala riposare per 1 ora.

Lessa il baccalà ②

Lava il baccalà sotto l'acqua corrente, mettilo in una casseruola con poca acqua bollente e cuocilo per 10 minuti.





③ Pulisci il pesce

Scola il baccalà, togli la pelle ed elimina eventuali spine rimaste nella polpa, aiutandoti con una pinzetta da cucina. Dividilo in cubotti di 5 cm circa.

un po' di storia

tradizione LAZIALE

Questa ricetta è un classico della cucina romana e di tutto il Lazio: i "frittelli" sono l'immancabile antipasto della Vigilia che prevede un mix di verdure di stagione e fettine di mela, ideali per contrastare il gusto pieno e sapido del baccalà. Le fritture del periodo natalizio che abbinano sapori dolci e salati sono diffuse anche in altre regioni, come il famoso fritto misto piemontese (che prevede carni e frattaglie di vitello, mele, amaretto e semolino dolce) e il fritto all'ascolana (con agnello, olive e cremini).

Il baccalà

Lo trovi in vendita già ammollato, ovvero dissalato, in filetti o a pezzettoni. Dopo l'acquisto tienilo a bagno in acqua fredda per circa 2 ore. Dopo la bollitura, puoi staccare la pelle più facilmente, semplicemente tirandola con le dita.

Gira pagina e segui la ricetta

consigli utili

COTTURA al vapore

Questo metodo di cottura permette di ottenere cimette di cavolfiore asciutte, sode e pronte per essere pastellate. Metti il cestello per la cottura al vapore in una casseruola, poi aggiungi una quantità d'acqua sufficiente a sfiorarne il fondo. Trasferisci nel cestello le cimette, chiudi con il coperchio e cuoci per circa 5 minuti a partire dall'ebollizione.

frittura PERFETTA

Per essere digeribile, la frittura deve essere ben asciutta: usa olio nuovo e controlla la temperatura (160-180°); se si scalda troppo e fuma, gettalo. Fai attenzione a non bruciacchiare le frittelle: devono essere appena dorate.



4 Cuoci il cavolfiore

Pulisci il cavolfiore, dividilo a cimette, lavale e cuocile a vapore, nell'apposito cestello, per 5-6 minuti, in modo che rimangano ben compatte. Riprendi la pastella, mescolala per fermare la lievitazione e suddividila in 3 ciotole.



Tuffa nella pastella 5

Immergi le cimette di cavolfiore in una delle 3 ciotole con la pastella. Spella l'aglio, pulisci il prezzemolo, tritali e uniscili alla seconda ciotola con la pastella; aggiungi i cubotti di baccalà e mescola delicatamente.

Verdura asciutta

È importante è che le cimette di cavolfiore siano ben asciutte prima di immergerle nella pastella. Se necessario, asciugale con carta da cucina: eventuali residui d'acqua, infatti, possono rendere troppo liquida la pastella.



6 Taglia le mele

Sbuccia le mele, privale del torsolo con l'apposito attrezzo e tagliale a rondelle. Spruzzale con il succo del limone per non farle annerire.

Gira pagina e segui la ricetta

FESTEGGIA IL NATALE CON

GialloZafferano
la cucina nelle tue mani



2 anni €24,90 ~~anziché € 36,00~~

24 NUMERI + VERSIONE DIGITALE

+ € 1,80 come contributo spese di spedizione per un totale di € 26,70 IVA inclusa

MAXI SCONTO 30%

1 anno €13,50 ~~anziché € 18,00~~

12 NUMERI + VERSIONE DIGITALE

+ € 1,20 come contributo spese di spedizione per un totale di € 14,70 IVA inclusa

SCONTO 25%

Tutti i prezzi si intendono IVA inclusa. Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo è formulata da Arnoldo Mondadori Editore S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/cgaame

IN PIÙ PARTECIPI AL CONCORSO L'ABBONAMENTO PREMIA

1° PREMIO

In palio una fantastica VOLKSWAGEN T-CROSS 1.0 TSI BLUEMOTION TECHNOLOGY URBAN 70 kW/95 CV

E TANTI ALTRI PREMI!



L' immagine presentata è puramente indicativa e non costituisce vincoli per colore, modello, etc.

Valori massimi: consumo di carburante ciclo comb. 6,5 l/100 km - CO_2,148 g/km rilevati dal Costruttore in base al metodo di omologazione WLTP (Regolamento UE 2017/1151 e successive modifiche ed integrazioni). Equipaggiamenti aggiuntivi e altri fattori non tecnici quali lo stile di guida, possono modificare tali valori. Per ulteriori informazioni presso i Concessionari Volkswagen è disponibile gratuitamente la guida relativa al risparmio di carburante e alle emissioni di CO_2.

ABBONATI O REGALA! www.abbonamenti.it/gznatale

ESTRATTO DEL REGOLAMENTO "L'ABBONAMENTO PREMIA": partecipano al concorso solo i donatori o sottoscrittori di un abbonamento i cui pagamenti risultino pervenuti entro 18/6/2020. Il concorso è valido dal 26/07/2019 al 18/06/2020. L'estrazione dei premi è prevista entro l'08/07/2020. Totale montepremi presunto di mercato: 25.354,33 € IVA inclusa ove prevista. Il regolamento completo è depositato c/o la società Concreta Comunicazioni S.r.l., Corso Sempione 98, 20154 Milano.



7 Pastella le mele

Aggiungi le rondelle di mela alla terza porzione di pastella, rigirandole bene. Scalda abbondante olio di semi in una padella a bordi alti e inizia a friggerle, sgocciolando bene i vari pezzi per eliminare l'eccesso di pastella.

Friggi e sgocciola

Scola le frittelle man mano che diventano gonfie e dorate, aiutandoti con un mestolo forato, e trasferiscile su carta paglia per eliminare l'unto in eccesso. Friggi nello stesso modo il cavolfiore e infine il baccalà. Man mano che le frittelle sono pronte, mettile nel forno caldo, ma spento e con lo sportello aperto finché avrai finito di friggere. Cospargi di sale baccalà e cavolfiore solo alla fine e servi tutto caldissimo.

8



la ricetta in più

Fritto misto alla romana

Per 4 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 30 minuti

1 piccolo cavolfiore romanesco - 2 carciofi - 2 mele - 300 g di ricotta romana - 2 patate - 2 uova - 120 g di farina - 1,2 dl di acqua minerale frizzante - olio di semi di arachidi - sale - pepe

Dividi il cavolfiore in cimette, scottale in acqua bollente per 3-4 minuti e sgocciolale. Sbuccia le patate, tagliale a fette e scottale in acqua bollente per 4-5 minuti. Sbuccia le mele, elimina i torsoli e riducile a fette. Pulisci i carciofi e riducili a spicchi. Dividi la ricotta in 4 pezzi e mettili in freezer per 15 minuti.
Sguscia le uova in una ciotola e montale con una frusta. Sempre mescolando, unisci la farina, sale, pepe e l'acqua minerale fredda a filo. Scalda abbondante olio in un'ampia padella. Immergi le patate nella pastella, friggile per 3-4 minuti, sgocciolale su carta per fritti e mettile nel forno caldo e spento.
Immergi nella pastella i cavolfiori e i carciofi, sgocciolati e asciugati, e le mele. Friggili nell'olio pochi per volta; trasferiscili man mano nel forno. Concludi impastellando la ricotta e friggila per 2 minuti. Regola di sale e servi.





FINALMENTE L'ORIGINALE PINSA ROMANA A CASA TUA



PUOI ACQUISTARE LA FARINA PINSA E MOLTO ALTRO SULLO SHOP ONLINE

PINSAFORYOU.COM

USA IL CODICE SCONTO

GIALLOZAFFERANO

MAIN PARTNER







SEGUICI SU





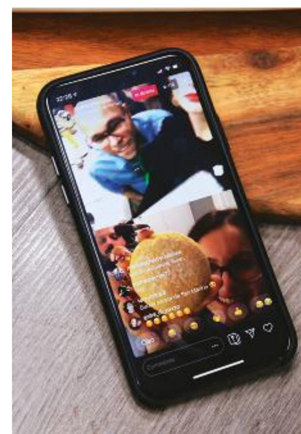
LA PRIMA *Social Dinner* SIAMO NOI!

Che orgoglio la **community di GialloZafferano!** Insieme a **Pril** e **Nelsen** abbiamo organizzato la prima Social Dinner che ha unito tutta l'Italia



Quanti siamo a cena stasera? Qualche milione, più o meno. È andata così la prima Social Dinner organizzata da Giallo Zafferano insieme a Pril e Nelsen. Parola d'ordine, #enjoytogether, perché stare insieme è ancora più bello se poi rigovernare non pesa. L'iniziativa nasce come gran finale per il concorso dell'estate. Come premio, circa 250 ospiti sono stati invitati alle 20 cene organizzate nelle singole regioni con i blogger di Giallo Zafferano o alla cena in redazione con i due ambassador Aurora e Giovanni.







Per celebrare questa golosa unità d'Italia, ogni team regionale aveva un menu della tradizione composto da tre portate. E 20 menu diversi (più 1) hanno acceso la curiosità di tutti gli appassionati e tra post, dirette social e Instagram stories, sono scattati milioni di contatti. La cena di Giallo Zafferano si è tenuta Milano, con aperitivo, workshop e visita in redazione, per poi gustare insieme un menu ricco di tocchi originali. Per tutti una prova: è possibile godersi la serata sempre con il sorriso anche quando si passa a lavare i piatti? Il risultato è molto incoraggiante, perché con i prodotti specifici e specializzati tutto è più veloce e ben fatto.



L'Umbria dedica una super torta alla Social Dinner. In alto Aurora e Giovanni fanno partire le dirette social mentre fumano i fornelli in redazione (a destra).



La redazione di Giallo in festa per la Social Dinner, con gli ospiti e gli alleati per rigovernare facile.

5 Ottobre 2019
Tanti menu, un solo spirito

La Social Dinner è stata un'esperienza incredibile. Gli appassionati di cucina si sono scambiati ricette e scoperte (il Frico dal Friuli, la Crescia delle Marche, u'Funnateglie del Molise…). E soprattutto è stata una serata di vera condivisione, per il piacere di stare insieme. Grazie Pril e Nelsen!



Tavolate in Campania (in alto) e in Molise. A sinistra, in Abruzzo piatti in lavastoviglie con Pril e griglie a mano con Nelsen.













Dall'alto in senso orario: Liguria, Emilia Romagna, Lazio, Abruzzo, Piemonte, Marche. Siamo fantastici!





Chi lava i piatti?

Se sai come lavare i piatti, fai meno fatica, non rovini la tua attrezzatura e mantieni alto il tuo desiderio di sperimentare in cucina. Per questo i food blogger hanno condiviso alcuni consigli suggeriti da Pril e Nelsen. Ne abbiamo "rubati" tre.

1. Il legno va lavato a mano perché nel tempo tende a seccarsi
2. I vasi di ceramica si lavano perfettamente in lavastoviglie
3. Non serve pretrattare a mano se hai un buon detersivo in gel che entra subito in azione in lavastoviglie.

SEMIFREDDO al torrone

Un dolce al cucchiaio fresco, soffice e croccante al tempo stesso, coperto da una golosa salsa al cioccolato. Perfetto come dessert di fine pasto

A CURA DI **PAOLA MANCUSO**





Fai la crema 1

Immergi i fogli di gelatina in una ciotola d'acqua fredda. Sguscia le uova in una bastardella o in una ciotola capiente, unisci lo zucchero e il latte e monta tutto in un bagnomaria in leggerissima ebollizione, aiutandoti con le fruste elettriche, per 6-7 minuti o fino a quando il composto sarà omogeneo e spumoso.

Composto omogeneo

Se nel mix di gelatina e crema rimane qualche grumo, filtra il contenuto della ciotola attraverso un colino, prima di amalgamarlo al resto della crema. Così, non c'è il rischio che si depositi sul fondo della preparazione.



2 Sgocciola e strizza

Scola i fogli di gelatina dall'acqua, strizzali, mettili in una ciotolina con un mestolino di crema bollente e mescola con un cucchiaio fino a quando si sarà sciolta completamente.



Incorpora la gelatina 3

Incorpora il mix di gelatina preparato alla crema rimasta, toglila dal fuoco e trasferiscila sopra una ciotola con acqua e ghiaccio. Mescola con la spatola finché il composto si sarà raffreddato.

Ingredienti

Per 8 persone
3 uova
125 g di zucchero
1,2 dl di latte
15 g di gelatina in fogli
250 g di ricotta
150 g di torrone
250 ml di panna fresca
Per la crema al cioccolato
150 g di cioccolato fondente
50 g di zucchero
50 g di panna fresca

saperne di più

GELATINA IN FOGLI
che cos'è

Trasparente e insapore, è indispensabile per addensare i composti senza alterarne il gusto e si trova in fogli da 2 o da 5 g in tutti i supermecati. È chiamata anche "colla di pesce" perché in passato veniva estratta dalla pelle dei pesci. Oggi è di origine suina (80%), ricavata dalla cotenna del maiale. Esistono anche gelatine vegetali, come la pectina estratta dalla frutta e l'agar agar dalle alghe.

Gira pagina e segui la ricetta

Setaccia la ricotta 4

Spezzetta la ricotta, poi falla passare attraverso un colino a maglie fini, schiacciandola con un cucchiaio e raccogliendola in una ciotola. Se preferisci, puoi frullare la ricotta con un mixer fino a farla diventare cremosa; dopodiché, incorporala al composto gelatinato, poca alla volta, e continua a mescolare in modo che la crema torni a essere perfettamente omogenea.





5 Trita il torrone

Riduci il torrone a tocchi con l'aiuto di un batticarne, usandolo di taglio, poi tritalo con l'aiuto di una mezzaluna o di un coltello a lama grossa e pesante, ideale per spezzettarlo senza schiacciarlo; aggiungi al composto la granella ottenuta.

Unisci la panna 6

Monta la panna ben soda e incorporala al composto, gradualmente, mescolando con una spatola sempre nello stesso senso e dal basso verso l'alto, per evitare di smontarla.



consigli utili

ACCORGIMENTI per un risultato perfetto

Puoi tritare il torrone anche con un cutter da cucina: scegli un torrone di tipo duro (in commercio c'è anche la versione morbida) e spezzettalo con il batticarne prima di sminuzzarlo nel cutter. Se invece hai già a disposizione del torrone morbido e vuoi recuperarlo per questa ricetta, mettilo nel congelatore 5-6 ore prima: in questo modo non si appiccicherà attorno alle lame del cutter.

Gira pagina e segui la ricetta



Forma perfetta

La pellicola serve a non fare attaccare il semifreddo al fondo e alle pareti degli stampini e a sformarlo senza il rischio di romperlo.

7 Fai rassodare

Fodera 8 stampini individuali con pellicola, facendola sbordare; riempili con il composto, versandolo con un mestolino. Batti gli stampini sul piano di lavoro per eliminare eventuali vuoti d'aria, copri con la pellicola eccedente e trasferisci in frigo, a rassodare, per almeno 3 ore.

8 Prepara la salsa

Spezzetta il cioccolato e fallo fondere a bagnomaria (o nel forno a microonde) insieme a 2,5 dl d'acqua e lo zucchero. Lascialo intiepidire, incorpora la panna a filo e continua a mescolare finché la salsa sarà fredda e fluida. Estrai i semifreddi dagli stampini, capovolgili su piattini individuali, elimina la pellicola e cospargili con un po' di salsa di cioccolato. Servi quella che resta in una ciotola a parte.

la ricetta in più

Corona al torrone

Per 8 persone
Preparazione 40 minuti + riposo
Cottura 15 minuti

500 g di torrone alle mandorle - 125 g di zucchero a velo - 90 g di albumi (circa 2 e 1/2) - 250 ml di panna fresca - liquore all'arancia - 1/2 baccello di vaniglia

Versa gli albumi e lo zucchero a velo in una ciotola, mettila su un bagnomaria in ebollizione e inizia a sbattere velocemente con una frusta elettrica o a mano finché gli albumi risultano ben montati e lucidi e il composto tende a velare i bordi della ciotola. Togli dal bagnomaria e lascia intiepidire. **Incidi la vaniglia** con un coltellino, raschia i semini, uniscili alla panna e montala con le fruste elettriche. Trita grossolanamente 300 g di torrone e incorporalo agli albumi, insieme a 1 cucchiaio di liquore. Incorpora anche la panna montata, mescolando dal basso verso l'alto. **Rivesti di pellicola** uno stampo a ciambella da 1,5 litri e versaci il composto. Fai rassodare nel freezer per una notte. Al momento di servire, capovolgi il dolce su un piatto. Riduci il torrone rimasto a pezzetti e sistemali all'interno del foro della ciambella.





Risotto con gamberi, timo e Amaretti La Sassellese

Ingredienti (per 4 persone)
400 g di gamberi freschi
1 l di bisque di gamberi
1 cipollotto
30 g di Parmigiano Reggiano grattuggiato
40 g di burro
olio q.b.
timo fresco q.b.
sale q.b.
8 Amaretti morbidi LA SASSELLESE



1. Sgusciare i gamberi, privandoli del budellino interno.
2. Prendere un cipollotto fresco, tagliarlo molto finemente e soffriggere con un filo d'olio in padella. Aggiungere il riso, farlo tostare e ricoprire successivamente con il brodo di bisque. Mescolare continuamente per amalgamare al meglio e ottenere un perfetto risotto all'onda. Il brodo di cottura dovrà sempre coprire completamente il riso.
3. Sbriciolare alcune foglie di timo, tritare i gamberi freschi e versare il tutto poco prima di mantecare il riso a fuoco spento. Aggiungere poi sale, una noce di burro freddo e un cucchiaio di Parmigiano Reggiano.
4. Impiattare e aggiungere gli **Amaretti morbidi La Sassellese** tagliati in quattro e decorare infine con qualche foglia di timo.

Ricetta dello chef Mattia Poggi



Partecipa anche tu al grande concorso!

Acquista uno dei prodotti **La Sassellese** per la tua **colazione, merenda o momento speciale** e potrai vincere una vera e propria ventata di premi: in palio 96 buoni **Decathlon e Ikea** tramite **instant win** e con l'estrazione finale **5 biciclette Olmo** e un **soggiorno per due persone in Alto Adige con volo in mongolfiera.**



GIOCA SU: www.vincialvolosassellese.it

SOGGETTO PROMOTORE: La Sassellese
CONCORSO VALIDO: dal 1/4/2019 al 31/3/2020
MONTEPREMI: € 9.579,72 i.i.
REGOLAMENTO SU: www.vincialvolosassellese.it




www.sassellese.it

IL TOCCO MAGICO PER LA *tempura*

IL TRUCCO PER UNA FRITTURA PERFETTA È LA FARINA. PROVA IL MIX PER FRITTURE GIAPPONESI CHE CREA UNA CROSTICINA CROCCANTE







*Nella frittura spesso si sottovaluta il ruolo della farina. Per la tempura, per esempio, serve un mix che faccia partire una leggera disidratazione così da formare la crosticina croccante anche sulla superficie naturalmente umida della verdura. Il fritto risulta croccante e appetitoso, ma soprattutto leggero e asciutto, grazie alla componente di farina di riso che fa assorbire meno olio. Prova tutte **Le Farine Magiche LoConte**, talenti naturali per fritture anche in pastella, per pesce, per dolci e fritture integrali ricche di fibre. Scopri prodotti e ricette su **loconteshop.com***



100% *farine italiane*

Le Farine Magiche sono sempre una scelta di qualità: 100% grano italiano, farine poco raffinate e più ricche di fibre e sali minerali, con germe di grano e pasta madre.

DICONO DI NOI:



Dopo vari tentativi riusciti male finalmente il fritto non è unto e risulta croccante! Un ottimo prodotto

La farina perfetta per friggere e ottenere dei fritti belli croccanti fuori e morbidi dentro

È la mia preferita! Ottima per fare anche la pastella



preparo e **congelo**

DI MAURO COMINELLI

PER SERVIRE
Fai scongelare i cannelloni a temperatura ambiente e cuocili in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Elimina l'alluminio, cospargili con 2-3 cucchiai di grana padano grattugiato e prosegui la cottura per altri 20 minuti.

passo a passo


1


2


3

Cannelloni veg

Preparazione **40 minuti**
Cottura **1 ora e 10 minuti**
Dosi per **4 persone**

16 rettangoli di pasta all'uovo fresca già stesa di circa 10 x 15 cm - 500 g di patate - 150 g di verdure per soffritto surgelate - 2 rametti di maggiorana - 1 spicchio d'aglio - 200 g di robiola - 1/2 litro di latte - burro - 50 g di farina - noce moscata - grana padano - 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro - sale - pepe

1 Immergi le patate ben lavate e con la buccia in acqua fredda, sala e cuoci per 40 minuti. Sbucciale ancora calde, passale allo schiacciapatate e falle raffreddare. Sciogli una noce di burro in un tegamino con lo spicchio d'aglio schiacciato e spellato, unisci le verdure per soffritto e cuocile per 15 minuti, lasciandole al dente, infine elimina l'aglio.

2 Mescola le verdure con il purè di patate, la robiola e le foglie di maggiorana tritate e trasferisci il tutto in una tasca da pasticciere senza bocchetta. Sciogli 50 g di burro in una casseruola e fai tostare la farina, versa il latte freddo tutto in una volta, mescolando e cuoci per 7-8 minuti, in modo da ottenere una besciamella. Unisci 2 cucchiai di grana padano grattugiato, sale, pepe, poca noce moscata grattugiata e il concentrato di pomodoro; mescola bene.

3 Fai cadere dalla tasca da pasticciere un cordone di ripieno su ciascun rettangolo di pasta lungo un lato corto e arrotolali delicatamente, in modo da ottenere tanti cannelloni. Trasferiscili man mano in una pirofila imburrata. Versa la besciamella tiepida sui cannelloni e livellala bene. Chiudi la pirofila con alluminio e metti in freezer, al massimo per un mese.

FOTO DI MAURO PADULA







PER SERVIRE
Fai scongelare stoccafisso e polenta. Trasferisci il pesce in una casseruola e riscaldalo a fuoco basso. Intanto, sforma la polenta sul tagliere e tagliala a fette di 2-3 cm di spessore. Scalda una bistecchiera e griglia le fette di polenta su entrambi lati. Insaporisci lo stoccafisso con poco prezzemolo tritato e servi subito con la polenta calda.



Stoccafisso in umido con polenta grigliata

Preparazione **15 minuti**
Cottura **55 minuti**
Dosi per **4 persone**

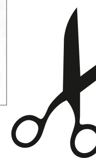
800 g di stoccafisso già ammollato - 2 cipolle bianche - 400 g di pomodori pelati - 1 cucchiaino di zucchero - 1 confezione di farina di mais per polenta istantanea - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Spella le cipolle e affettale non troppo sottili. Sciacqua lo stoccafisso, elimina la pelle e taglialo a pezzi. Scalda 4 cucchiai d'olio in una grande padella e fai appassire le cipolle per 10 minuti, bagnandole con poca acqua calda. Unisci i pelati a pezzi, lo zucchero e cuoci per 5 minuti.

2 Sistema sopra il sugo di pomodoro in cottura lo stoccafisso, regola di sale e pepe e cuoci con il coperchio per 30 minuti, girando di tanto in tanto i pezzi di pesce con due palette per non rischiare di romperli. Spegni, lascia raffreddare, trasferisci lo stoccafisso in umido in un contenitore ermetico e mettilo in freezer.

3 Porta a ebollizione 1,5 litri d'acqua in un paiolo, sala e versa la farina di mais a pioggia mentre mescoli con la frusta. Fai cuocere per 7-8 minuti a fuoco basso, sempre mescolando. Versa la polenta calda in un contenitore ermetico rettangolare, in modo che raggiunga uno spessore di 5-6 cm. Lasciala raffreddare, chiudi e mettila in freezer.

FOTO DIMAURO PADULA




RADIO
MONTE
CARLO
EAU DE MUSIQUE


RADIO
MONTE
CARLO

con il **microonde**

DI **MAURO COMINELLI**

Vellutata di cardi e uova

Preparazione **20 minuti**
Cottura **35 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di cardi - 2 limoni - farina - 1 dl di panna fresca - 4 fette di pancetta stesa - 4 uova - aceto bianco - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

1 Pulisci i cardi, eliminando le parti rovinate e i filamenti. Tagliali a pezzi e mettili man man in acqua acidulata con il succo di 1 limone. Sgocciolali in una casseruola che possa andare nel microonde, spolverizza con 1 cucchiaio di farina, unisci il succo del limone rimasto e 1 cucchiaio d'olio, copri con 1 litro d'acqua e cuoci per 20 minuti a media potenza. Lascia raffreddare nell'acqua di cottura. Regola di sale e pepe e frulla con il frullatore a immersione unendo la panna. Stendi le fette di pancetta sul piatto crisp e cuoci nel microonde in modo che risultino ben croccanti, poi toglile dal piatto, falle raffreddare e spezzettale grossolanamente.

2 Miscela 1 dl d'acqua con 1 cucchiaino di aceto. Sguscia 1 uovo in una ciotola in misura che possa andare nel microonde, versa il liquido preparato e cuoci nel microonde a circa 500 W per 1 minuto Lascia riposare l'uovo per 15 secondi e sgocciolalo su carta da forno. Usa lo stesso procedimento con le altre 3 uova.

3 Riscalda la vellutata di cardi per qualche minuto nel microonde e suddividila nei piatti. Completa ciascuna porzione con un po' di pancetta croccante e 1 uovo in camicia (che avrai inciso per far vedere il tuorlo fluido). Servi subito.

passo a passo


1


2


3

LA COTTURA TRADIZIONALE

Lessa i cardi con succo di limone, farina e 1,5 litri d'acqua per 1 ora e procedi come indicato. Rosola la pancetta in un padellino senza aggiungere grassi. Fai bollire una pentola d'acqua con 2 cucchiai d'aceto, crea un mulinello al centro, sgusciaci 1 uovo per volta, cuoci per 3 minuti e sgocciola con un mestolo forato. Procedi come indicato.

FOTO DI MAURO PADULA

con la pentola a pressione

DI MAURO COMINELLI

passo a passo



1



2



3



LA COTTURA TRADIZIONALE
Prepara gli ingredienti come spiegato. Scalda olio e burro in una casseruola, rosola la carne, aggiungi le verdure, sfuma con il vino e cuoci a fuoco medio-basso per almeno 1 ora, irrorando di tanto in tanto con qualche cucchiaio d'acqua calda. Procedi quindi come indicato.

Lonza al miele e zenzero

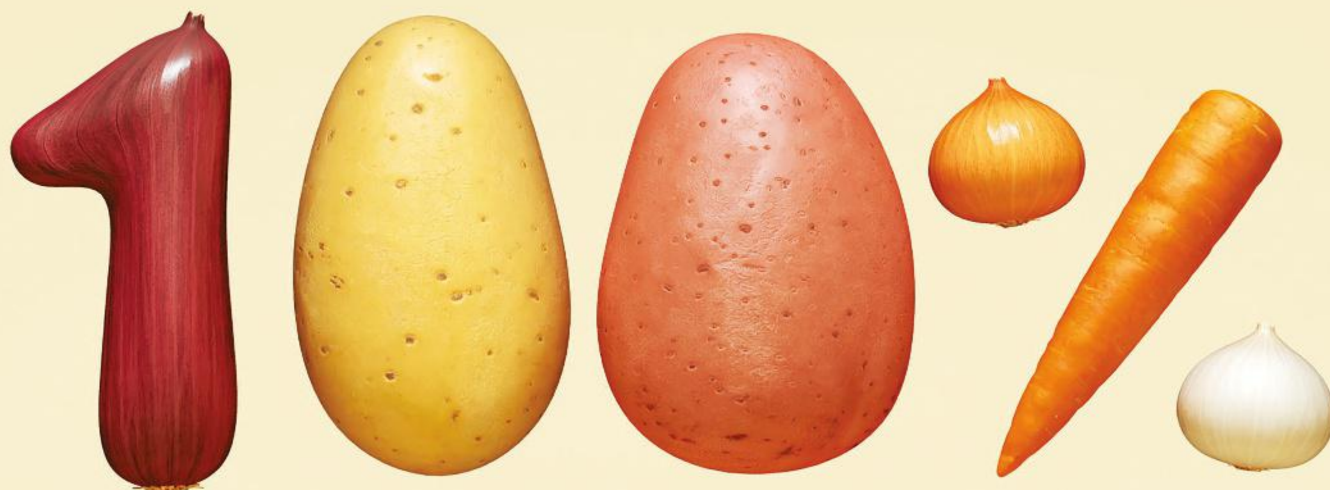
Preparazione **30 minuti + riposo**
Cottura **50 minuti**
Dosi per **4 persone**

800 g di lonza di maiale in un solo pezzo - 5 scalogni - 2 carote - 2 cucchiai di miele - 1 cm di zenzero fresco - 2 rametti di rosmarino - 1 dl di vino bianco aromatico - mandorle a lamelle - olio extravergine d'oliva - burro - sale - pepe

1 Lega bene la lonza con più giri di spago da cucina. Sbuccia lo zenzero, grattugialo e mettilo in un pentolino con il miele e 1 cucchiaio d'acqua e fai scaldare a fuoco basso per 2 minuti in modo da ottenere una salsina fluida. Spennella uniformemente la lonza con la salsina e inserisci i rametti di rosmarino fra la polpa di maiale e lo spago. Lascia riposare per 1 ora. Spella gli scalogni e tagliali in quattro; raschia le carote, spuntale, tagliale a metà nel senso della lunghezza e quindi riducile a pezzettini.
2 Scalda poco olio e una noce di burro nella pentola a pressione e rosola la lonza a fuoco medio, girandola su tutti i lati con due cucchiai di legno. Aggiungi le verdure preparate e sfuma con il vino. Regola di sale e pepe e versa mezzo bicchiere d'acqua calda. Chiudi con il coperchio e alza la fiamma. Quando la valvola sibila, abbassa il fuoco al minimo e cuoci per 30 minuti. Spegni e lascia sfogare il vapore.
3 Estrai la lonza, avvolgila in un foglio di alluminio e lasciala riposare per 5 minuti. Nel frattempo, riaccendi il fuoco sotto la pentola e fai restringere il fondo di cottura. Elimina lo spago, taglia la lonza a fette e trasferiscile in un piatto di portata. Completa con il fondo di cottura, gli ortaggi e qualche mandorla a lamelle.

FOTO DI MAURO PADULA





TESORI ITALIANI E SOSTENIBILI

E se i benefici della patata Selenella fossero anche in cipolle e carote?



Se conosci le patate Selenella sai che sono le uniche con selenio, un oligoelemento che aiuta a proteggere le cellule dallo stress ossidativo e contribuisce al buon funzionamento del nostro corpo. Ed è per questo che oggi il Consorzio, da sempre promotore di un'alimentazione sana ed equilibrata, ti offre anche le cipolle e le carote Selenella: risultato di un'agricoltura sostenibile ottenuta secondo i disciplinari di Produzione Integrata, seguono una filiera controllata, rintracciabile e per questo garantita dal Consorzio stesso. Patate, cipolle e carote Selenella sono 100% italiane e aiutano tutta la famiglia a mantenere uno stile di vita attivo e dinamico.



GUIDA ALLA SCELTA

Patate: *la patata Selenella è delicata, tenera, ideale per tutti gli usi.*
Cipolle: *la rossa con il suo gusto dolce e delicato è ideale per insalate e composte, la gialla è perfetta per i soffritti ma anche caramellata, la bianca, pungente e saporita, è il massimo cucinata al forno.*
Carote: *le carote Selenella sono ricche di vitamine A, B, C e betacarotene, sali minerali e fibre.*



Selenella®

DI **PAOLA MANCUSO**

TRE TAGLI DA bollito

Sono carni di manzo con una buona dose di grasso, caratteristica che le rende ideali per il bollito e in generale per le cotture in umido prolungate (spezzatini, brasati, stracotti), perché rimangono morbide e succulente, mai asciutte. La **punta di petto** (ricavata, appunto, dal petto del bovino) è un caposaldo del bollito misto, ma è ottima anche per il brodo. Anche il **biancostato,** ricavato dalla parte compresa tra le costole, è adatto per un brodo saporito ed è perfetto per il bollito: ha forma appiattita e comprende polpa magra alternata a strati di grasso. Prima della cottura si può legare per mantenerlo compatto. Un altro taglio d'elezione per il bollito è il **reale**, che fa parte del collo dell'animale con le prime cinque vertebre. Molto morbido e saporito, è anche versatile: disossato e sgrassato, è adatto anche agli arrosti.

LO SAPEVI CHE...

IN PIEMONTE IL REALE È CHIAMATO "TENERONE"



Morbidi e saporitissimi
Sono tagli versatili per tutti i piatti a lunga cottura, validi dal punto di vista nutrizionale e in più a basso costo

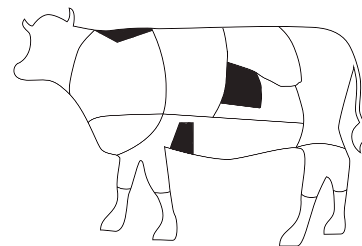
consigli utili

BAGNÉT VERD per accompagnare

Il bollito di manzo tradizionalmente viene servito con salsine sfiziose come il famoso bagnét verd piemontese. Per prepararlo trita un grosso ciuffo di prezzemolo con 2 acciughe dissalate, 30 g di capperi dissalati e 1 spicchio d'aglio spellato. Mescola al trito 2 tuorli sodi, la mollica di 1 panino ammorbidita in aceto bianco, sale ed olio extravergine sufficiente a ottenere una consistenza cremosa.

I tagli

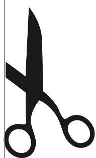
Fanno parte del quarto anteriore del bovino, considerato meno pregiato, e sono classificati di seconda o terza scelta perché ricchi di grasso, ossa e cartilagini.



155

CALORIE MEDIE OGNI 100 G

A seconda dei tagli e della loro quantità di grasso, l'apporto di calorie è variabile, con una buona percentuale di proteine (21 g) e di vitamine del gruppo B.





Insalata di bollito

Preparazione **30 minuti**
Cottura **2 ore e 10 minuti**
Dosi per **4 persone**

1 kg di biancostato - 2 cipolle - chiodi di garofano - 5 carote - 1 costa di sedano - 1 mazzetto aromatico - 1 zucchina - 1 peperone rosso e 1 giallo - 1 spicchio d'aglio - 2 cucchiai di concentrato di pomodoro - aceto bianco - zucchero di canna - 1 scatola di fagioli bianchi di Spagna cotti - 2 rametti di prezzemolo - 1 rametto di basilico - olio extravergine d'oliva - sale - pepe

Porta a ebollizione 3 litri d'acqua in una pentola con 1 cipolla spellata e steccata con 2-3 chiodi di garofano, 1 carota, il sedano, il mazzetto aromatico, qualche grano di pepe, l'aglio spellato. Unisci il biancostato, una presa di sale e cuoci per 2 ore. Fai raffreddare e taglia la carne a cubotti. **Pulisci le carote rimaste** e la zucchina e taglia entrambe a bastoncini. Spella la cipolla rimasta e affettala ad anelli. Pulisci i peperoni e riducili a striscioline. Porta a ebollizione 2 litri d'acqua con 1 dl di aceto, 1 cucchiaio di zucchero di canna e 1 cucchiaino di sale; immergici le carote e scolale al dente, poi scotta nello stesso liquido i peperoni, la zucchina e la cipolla. **Metti i cubetti di carne** in una ciotola, unisci 4 cucchiai di brodo bollente, il concentrato di pomodoro, il basilico e il prezzemolo tritati, i fagioli sgocciolati e la cipolla; condisci con olio e aceto e mescola. Servi il bollito con le verdure scottate.





Bollito misto di carni

Preparazione **40 minuti**
Cottura **3 ore**
Dosi per **6 persone**

600 g di reale di manzo disossato e aperto a libro - 600 g di punta di petto di manzo - 600 g di biancostato di manzo - 6 carote - 4 coste di sedano - 2 cipolle - 2 porri - 5-6 chiodi di garofano - 1 mazzetto aromatico - sale grosso

STEP BY STEP



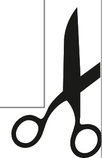
1 **Pulisci 1 carota,** 1 costa di sedano e 1 porro, tagliali nel senso della lunghezza e sistemali al centro del reale aperto. Avvolgi le verdure nella carne e legala con spago da cucina, come un arrosto. Lega anche il biancostato. Sbuccia le cipolle, infilzale con i chiodi di garofano e mettile in una pentola con abbondante acqua fredda. Unisci il sedano, il porro e le carote rimasti, il mazzetto aromatico e una presa di sale.



2 **Metti sul fuoco**, porta a ebollizione e immergi il reale farcito e il biancostato. Abbassala fiamma e unisci la punta di petto. Metti il coperchio, fai riprendere il bollore, poi scopri, abbassa la fiamma (l'acqua non deve bollire troppo altrimenti la carne diventa dura), asporta con un mestolo forato la schiuma che si forma in superficie e fai sobbollire il tutto per circa 3 ore. Quando necessario, aggiungi acqua bollente: deve coprire sempre la carne.



3 **Lascia intiepidire** la carne nel suo brodo, poi scolala e tagliala a fette spesse. Disponi la carne affettata tiepida con le verdure lessate e sgocciolate in un piatto da portata e servi il tutto accompagnando con mostarda, bagnét verd (ricetta alla pagina precedente) o altre salsine, a piacere.



dal mare in **pescheria**

DI **PAOLA MANCUSO**

LO SAPEVI CHE...
È NELLA ROSA DEI 4 PESCI PIÙ PREGIATI DEI NOSTRI MARI

Inconfondibile
Intera, si riconosce per la tipica forma affusolata che si assottiglia verso la coda. La pelle è liscia, senza squame.

rana PESCATRICE

Conosciuta anche come **coda di rospo,** è molto ricercata per la polpa bianca, compatta, di sapore delicato simile a quello dell'aragosta e molto magra. In più, è **senza spine** e lo scarto si riduce all'unica lisca centrale. È un pesce diffuso nel Mediterraneo e nell'Atlantico orientale, dove si mimetizza sui fondali a profondità elevate, fino a 1.000 metri. Viene infatti considerato un "mostro degli abissi", anche per via del suo aspetto: la testa è enorme, ricoperta di creste ossee, con bocca grande e denti ricurvi e aguzzi. Di solito la pescatrice viene commercializzata senza testa, che viene scartata, sebbene sia ottima per preparare **brodi di pesce**. La parte edibile rimane perciò il corpo, da cui deriva il nome "coda di rospo".

consigli utili

SE NON È già pulita

Se hai acquistato una pescatrice fresca non spellata, pratica un'incisione di circa 2-3 cm nella pelle, dalla parte della testa (di solito, già eliminata). Afferra un lembo di pelle con un telo o con carta da cucina e tirala con forza verso la coda, fino a toglierla. Poi elimina con un coltellino anche la pellicina che ricopre la polpa: restringendosi in cottura, farebbe risultare meno eleganti preparazioni da invito come gli arrosti.

Ragù sprint

Per condire la pasta con un ragù di pesce saporito e veloce, riduci 300 g di pescatrice a dadini e falli saltare in padella con poco olio e 1 scalogno tritato. Aggiungi 200 g di pomodorini, 12 olive nere, sale e cuoci per 3-4 minuti.

63

CALORIE PER 100 G

Ricca di sali minerali come potassio (389 mg) e fosforo (194 mg), la pescatrice è praticamente priva di grassi (0,6 g). Per questo è uno dei pesci più leggeri e dietetici.

La curiosità

Il fegato della pescatrice è particolarmente prelibato, tanto che viene chiamato "il foie gras di mare" e spesso viene venduto a parte. Si gusta a bocconcini o ridotto in pâté e spalmato sui crostini.

Filetto allo zafferano con uvetta

Preparazione **15 minuti**
Cottura **1 ora**
Dosi per **6 persone**

1,2 kg di rana pescatrice già pulita - 1 porro - 2 carote - 1 costa di sedano - 1 bustina di zafferano - 30 g di uvetta - 30 g di mandorle con la pelle - 20 g di farina - 1/2 bicchiere di passito di Pantelleria - 30 g di burro - sale - pepe nero in grani

Metti a mollo l'uvetta nel passito. Incidi la polpa della pescatrice facendo scorrere la lama di un coltello affilato lungo la lisca centrale, prima su un lato, poi sull'altro, con un taglio a V. Quindi, elimina la lisca centrale e separa i due filetti. Pulisci il porro, le carote e il sedano, tagliali a pezzi e trasferiscili in una casseruola con la lisca della pescatrice. Copri con 2 litri d'acqua e porta a ebollizione.
Unisci una presa di sale e 4-5 grani di pepe e cuoci il brodo per 30 minuti. Filtralo, unisci lo zafferano e i filetti di pesce e cuocili con il brodo in ebollizione per 15 minuti. Spegni e lascia riposare per 5 minuti.
Preleva 4 dl di brodo, portalo a ebollizione, unisci il burro lavorato con la farina e cuoci la salsa su fiamma bassa per 7-8 minuti. Riduci i filetti di pescatrice a fettine e servili cosparsi con la salsa allo zafferano calda, accompagnati con l'uvetta scolata e le mandorle tagliate a filetti.



Arrostino ripieno con verdure



Preparazione **40 minuti**
Cottura **25 minuti**
Dosi per **6 persone**

800 g di rana pescatrice (parte centrale) - 2 porri - 50 g di pancetta affumicata - 50 g di mollica di pane - 20 g di grana padano grattugiato - 1 uovo - 400 g di carote arancioni e viola - 2 dl di vino bianco - 1 limone non trattato - 1 dl di latte - 40 g di burro - sale - pepe

STEP BY STEP



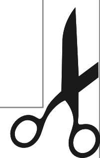
1 **Elimina la pellicina** che riveste la rana pescatrice; quindi, togli la lisca centrale incidendo la polpa lungo i lati e facendo attenzione a non separare i due filetti. Spezzetta la mollica, ammorbidiscila nel latte e strizzala.



2 **Frulla la mollica** nel mixer con un pizzico di sale, il grana, la scorza di limone grattugiata, la pancetta tagliata a tocchetti, l'uovo e la sola parte bianca di un porro. Farcisci il pesce con il composto e lega tutto con spago da cucina.



3 **Raschia le carote** e tagliale a tocchetti; pulisci il porro rimasto, eliminando le radichette e l'estremità verde più dura, e riducilo a rondelle. Sciogli il burro in una teglia, unisci la pescatrice, il vino, le carote, il porro, sale e pepe. Cuoci nel forno già caldo a 180° per 25 minuti, bagnando spesso il pesce con il suo fondo di cottura; profuma, se ti piace, con finocchietto e servi l'arrostino a fette con le verdure.



GialloZafferano

GRUPPO MONDADORI

DIRETTORE RESPONSABILE
Laura Maragliano
laura.maragliano@mondadori.it

PROGETTO GRAFICO
Silvano Vavassori e **Daniela Arsuffi**

REDAZIONE
Enza Dalessandril
enza.dalessandri@mondadori.it
(caporedattore)

Barbara Galli
barbara.galli@mondadori.it
(caporedattore)

Livia Fagettil
livia.fagetti@mondadori.it
(caporedattore)

Cristiana Cassé
cristiana.casse@mondadori.it
(caposervizio)

Alessandro Gnocchi
alessandro.gnocchi@mondadori.it
(caposervizio)

Barbara Roncarolo
barbara.roncarolo@mondadori.it
(caposervizio web)

Monica Pilotto
monica.pilotto@mondadori.it
(vicecaposervizio)

Silvia Bombelli
silvia.bombelli@mondadori.it

Daniela Falsitta
daniela.falsitta@mondadori.it

Silvia Tatozzil
silvia.tatozzi@mondadori.it

REDAZIONE GRAFICA
Silvano Vavassori
silvano.vavassori@mondadori.it
(caporedattore)

Daniela Arsuffil
daniela.arsuffi@mondadori.it
(caposervizio)

Susanna Meregalli
susanna.meregalli@mondadori.it

Diego Stadiotti
diego.stadiotti@mondadori.it

Silvia Viganò
silvia.vigano@mondadori.it

Patrizia Zanette
patrizia.zanette@mondadori.it

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Cinzia Campi
cinzia.campi@mondadori.it
(responsabile)

Paolo Riosa
paolo.riosa@mondadori.it
(ricerca fotografica)

CON LA COLLABORAZIONE
della redazione web giallozafferano.it

COLLABORATORI
Alessandra Avallone, Monica Cesari Sartoni, Mauro Cominelli, Claudia Compagni, Daniela Malavasi, Paola Mancuso, Eleni Pisano, Francesca Tagliabue

IN CUCINA
Francesca Bagnaschi

FOTO
Sara D'Alberto, Sonia Fedrizzi, Gian Marco Folcolini, Marianna Franchi, Maurizio Lodi, Mauro Padula, Mondadori Portfolio

STYLIST
Laura Cereda, Stefania Frediani

"Ecco l'unico mare che un montanaro come me riesce ad amare: quello di un sugo in cui l'orata incontra i porcini e il taleggio. Squisito!".



"La pasta fillo esercita su di me un fascino speciale! In questa ricetta avvolge peperoncini dolci e feta e il risultato è sorprendente".

"Mi piace sorprendere i miei ospiti e con l'idea di caramellare l'insalata belga e arricchire la crema di broccoletti con tahina e succo d'arancia ho raggiunto lo scopo".

"Grappolini di uva, clementine e datteri fanno da contorno al carré di vitello: ho trovato l'arrosto scenografico che cucinerò a Natale".



"Goloso come una panna cotta, seducente come pere e cioccolato, gioioso come pan di spezie e caramello salato: con questo dessert è stato facile mettere tutti d'accordo".

NEL PROSSIMO **numero** IN EDICOLA IL **17 DICEMBRE**

12 ricette

PORTAFORTUNA PER IL 2020

Crêpes salate ai Gemelli, risotto per l'Acquario e torta al cioccolato per il Cancro. Ogni segno ha il suo piatto

Trifle

Amarene, cioccolato, agrumi, frutti di bosco e melagrana si alternano a pan di Spagna, meringhe, bignè e biscotti... otto idee per dessert sontuosi e semplici da preparare

Menu di Capodanno

Festeggiamo l'anno nuovo con un cenone lussuoso in montagna a base di tortelloni di farina di castagne e cialdine di parmigiano, coniglio al vino bianco con i porcini e pie di farina di mais con pere al Barolo

... E TANTO ALTRO!

ARNOLDO MONDADORI EDITORE S.P.A.
SEDE LEGALE
via Bianca di Savoia 12, Milano
REDAZIONE E AMMINISTRAZIONE
20090 Segrate (Milano) - Tel. 02/75421- Fax 02/75422683
Casella postale n. 1833, 20101 Milano.
Telegrammi e Telex: 320457 MONDMI I.
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.
SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 75429001; dall'estero tel.: +39 041.509.90.49. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA – Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.
SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI a cura di Press-Di Distribuzione Stampa e Multimedia srl (tel. 045/8884400) email collez@mondadori.it, conto corrente n°77270387, inviare importo a PressDi Servizio Collezionisti specificando sul bollettino il proprio indirizzo e i numeri richiesti.
CONCESSIONARIA ESCLUSIVA PER LA PUBBLICITÀ
Mediamond S.p.A. Palazzo Cellini – Milano Due 20090 Segrate, tel: 02 21025259 e-mail contatti@mediamond.it ; tariffa inserzioni a pagina colori: €21.000.

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105 del 14/03/2017.
Stampa: Elcograf S.p.A., via Mondadori 15, Verona



Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali ISSN 2532-3539


Accertamento Diffusione Stampa Certificato n. 8637 del 18/12/2018

LucianoConsolini&ArtmachineAssociati

ECO SOSTENIBILI

prodotti che durano nel tempo, permettendo così al bosco di generare nuovi alberi





...hai bisogno di una comoda sedia o di un robusto sgabello? Nessun problema con

STEPBYSTEP

Questa robusta sedia, non è solo versatile, ma è anche pratica, infatti, all'occorrenza, si trasforma in un sicuro e utile sgabello. Inoltre, finito l'uso, si può chiudere completamente.

scegliendo questo prodotto certificato FSC® contribuisci a salvaguardare le foreste





Made in Italy



FOPPAPEDRETTI®

www.foppapedretti.it
shop.foppapedretti.it

Seguici su facebook.
Instagram




VAL
D'OCA
VALDOBBIADENE
PROSECCO SUPERIORE
Millesimato


VAL
D'OCA